ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
ОКТЯБРЬ
2010 № 10/88

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Народные рецепты от бессонницы

Молоко – еда на века

Анатомия болезни: депрессия

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ISSN 1812-173X

Журнал

Ежемесячное приложение к газете «Здоровый образ жизни» – Вестник «ЗОЖ»

Издается с мая 1999 г.

№ 10 (88), октябрь 2010 г.

Учредители: А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Генеральный директор: О.В. Гераскевич
© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2010
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2010

Журнал зарегистрирован в Росохранкультуре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-26260. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения правообладателя не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению на территории РФ и зарубежных стран.

Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ

Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Людмила ЗОЛОТОВА
Александр КРЫЛОВ

Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА

Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ

Фото на обложке
Андрей АРКУША/ЛОРИ

Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6, стр. 2.
Контактные телефоны редакции и издателя: (495)739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки). E-mail: bmchernyshov@mail.ru

Номер подписан в печать 27.09.2010 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 119000 экз. Заказ № 3324.
Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда», 123007 г. Москва, Хорошевское шоссе, 38.

НАШ АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
101000 г. МОСКВА, ГЛАВПОЧТАМТ, А/Я 216,
журнал «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
У НАС ПОЯВИЛСЯ ПОЖИЗНЕННЫЙ ПОДПИСЧИК 4

Вячеслав КРЫЛЕНКОВ
ХОЧУ ЗАПИСАТЬСЯ В ПОЛЯРНЫЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ 5

Григорий ОЩЕНКО
НЕ КУРИ! НЕ ГУБИ ЗДОРОВЬЕ И САМУ ЖИЗНЬ! 11

Людмила КУРАПОВА
КАПЛЯ ЗА КАПЛЕЙ – ЯСНЕЕ ГЛАЗА 13

Ирина КОВАЛЕВА
И ОСЕНЬЮ ДОЛЖНО БЫТЬ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ 15

Геннадий ПИСКУНОВ
НЕ СТОИТ ДЕРЖАТЬ НОС ПО ВЕТРУ 22

Виктор КОСТЕРОВ
НАЙДИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ ОТ БЕССОННИЦЫ 29

Борис БОЧАРОВ
ЧАШКА МОЛОКА – ПИЩА НА ВЕКА 32

Галина ПОЯРКОВА
ЧТОБЫ ЛЕГКИЕ ДЫШАЛИ ЛЕГКО 46

Василий СРЕДНЯКОВ
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ОПРЕЛОСТИ 48

Маргарита ПИНЧУК
КОМПРЕСС ИЗ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ СНИМЕТ БОЛЬ В СПИНЕ 52

Александр ПОКРОВСКИЙ
ДЕПРЕССИЯ: СПАСИТЕ НАШИ ДУШИ 57

Наталья КОФАНОВА
НЕ ЗАПУСКАЙТЕ ПРОСТУДУ 66

Наталья ПОНОМАРЕВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 69

Евгений ТАРАСОВ
НЕ ГРОЗИТ ЛИ ВАМ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ? 80

ПРЕПАРАТЫ ОТ АНЕМИИ 84

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 94

Вячеслав НИКОЛАЕВ
ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ ПРОПАГАНДИСТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 102

Елена ДЕМЕНТЬЕВА
ЯМОЧКА НА ПОДБОРОДКЕ 107

Инеса КОПЫШЕВА
О ПОЛЬЗЕ ВЕЖЛИВОСТИ 112

Никита ВАЙНОНЕН
НАЙДИ СЕБЯ, НАЙДИ СВОИХ, НАЙДИ ЕЕ! 119

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ 17
ВОДОСБОР ОБЫКНОВЕННЫЙ 37
ВОРОНЕЦ КОЛОСИСТЫЙ 49
ВОЛЧЕЦ КУДРЯВЫЙ 85
ВОЛЧЬЕ ЛЫКО 97
ВОРОНИЙ ГЛАЗ ЧЕТЫРЕХЛИСТНЫЙ 117

У НАС ПОЯВИЛСЯ ПОЖИЗНЕННЫЙ ПОДПИСЧИК

В 2009 году в августовском номере «Предупреждения» было опубликовано стихотворение Эдуарда Владимировича Угрюмова из Кемерово-66 «Когда босыми ходят старики». О себе он тогда написал так: «Мне восьмой десяток, я профессиональный журналист, сегодня, естественно, глубокий пенсионер».Как и положено, автору был послан гонорар, но на этом наши контакты прекратились. И вдруг почти год спустя Эдуард Владимирович напомнил о себе. Он прислал в редакцию письмо, в котором написал буквально следующее: «Я теперь хороший, я теперь пожизненный подписчик, и я рад, что стал таким». Что же произошло за это время? Вот как описал важное для него событие сам Угрюмов: «Год назад я получил письмо аж из Финляндии в каком-то необычном конверте. Там женщина – читательница вестника «ЗОЖ» благодарила меня за стихи. Я в то время не был подписчиком, покупал вестник в розницу, но своих стихов там не встречал. Лишь потом догадался, что они были опубликованы в журнале «Предупреждение». А затем получил и гонорар (за который большое спасибо!). Я тут же отправился на почту и подписался на весь комплект изданий «ЗОЖ». И не пожалел! На самом деле, быть участником прекрасного читательского коллектива изданий «ЗОЖ» – это большая радость». В заключение Эдуард Владимирович попросил прислать ему экземпляр «Предупреждения» с его стихами: «Вы прекрасно понимаете, как важно для каждого автора видеть свое произведение опубликованным». Журнал нашему новому и теперь уже «пожизненному» подписчику мы послали. Надеюсь, что стихи Эдуарда Владимировича еще не раз появятся на страницах «Предупреждения». В заключение хочу напомнить всем нашим читателям: до окончания подписки на первое полугодие 2011 года осталось всего два месяца. Поэтому не откладывайте свой визит на почту. И не забывайте о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

Борис ЧЕРНЫШЕВ.

Вячеслав КРЫЛЕНКОВ:

ХОЧУ ЗАПИСАТЬСЯ В ПОЛЯРНЫЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

Профессора-биолога трудно застать в городе. Удалось наконец созвониться, как только Вячеслав Александрович КРЫЛЕНКОВ в очередной раз возвратился из-за рубежа – выступал с докладом на международной научной конференции. И услышал: «Если хотите со мной встретиться, то приезжайте сейчас же. Иначе рискуем увидеться лишь через полгода: ухожу в Антарктиду руководителем полярной экспедиции».

– Вячеслав Александрович, что так редко бываете дома? Нынче – здесь, завтра – там. В чем причина кочевой жизни?

– Видите ли, тема, которой я занимаюсь на протяжении многих лет, очень важная, глобальная и актуальная. Суть проблемы в том, что тотальное антропогенное загрязнение земель мегаполисов, городов и производств ведет к ускоренному старению и разрушению инженерных сооружений, к биогеохимической деформации лежащих под ними грунтов. Промышленное развитие воздействует на цивилизацию разрушительным бумерангом. Например, более 40-50 процентов объема регистрируемых в мире биоповреждений (коррозий) связано с деятельностью вновь появившихся микроорганизмов, а в нефтяной отрасли – это целых 77 процентов. Суть моей научной работы – предложить способы предупреждения разрушительных процессов и катастроф. Поэтому меня часто приглашают за рубеж выступать с лекциями, научными докладами, для консультаций.

– Борьба с микроорганизмами-разрушителями – это понятно, вы биолог, доктор наук, профессор Санкт-Петербургского университета. Но что тогда для вас полярные экспедиции, в которые вы, знаю, отправляетесь, как только находите «окошко» в своем графике, используя порой для этого и отпуск?

– Еще студентом университета мечтал о полярных экспедициях. Но только 17 лет назад осуществил свою мечту. Пришел в Институт Арктики и Антарктики и заявил почти с юношеским задором: «Запишите меня в полярники». Подхожу, мол, по многим данным: научный работник, не белоручка – приличный столяр, слесарь, электрик, здоровьем не обижен. Оказалось, то, что надо.

Люблю особую, ни с чем не сравнимую ауру долгих зимних стояний за тысячи верст от цивилизации. Вечное безмолвие, льды, полярное сияние в ночи. Особый человеческий климат узкого, в два десятка человек, коллектива экспедиции, где не бывает плохих людей, коих «в миру», увы, предостаточно.

– Активный отдых для ученого? Так шли бы во льды рядовым участником. Так нет – выбились в начальники... Зачем вам этот лишний груз, ответственность?

– Насчет отдыха, пусть даже и активного, – это вы зря. Помимо экспедиционных дел не отвлекаюсь от своей науки: изучаю жизнь микроорганизмов во льдах. Думаете, их в Антарктиде нет? Они повсюду. А по поводу моей «карьеры» руководителя – значит, есть организаторская жилка.

– При множестве забот в канун отправки экспедиционного корабля замечаю на столе начальника экспедиции список спортивного инвентаря. Это то, что на борт будет загружено?

– Без регулярной физической «подзарядки» организма в экспедиции не обойтись.

– Однако, Вячеслав Александрович, поддерживать организм можно и различными витаминными добавками, не говоря уже о медпрепаратах...

– Конечно, и витаминами, и лекарствами, и продуктами, и спецодеждой, и другим всем необходимым довольствием полярные экспедиции обеспечиваются ныне под завязку. И врачи классные, проверенные в зимовках, сохранились. Но желательно, чтобы до распаковки лекарств и искусственных стимуляторов руки не доходили.

– Невольно напрашивается сравнение с космонавтами. Но космонавты – люди в основном молодые или среднего возраста. Значит, вопросов к их здоровью при подготовке и отправке на орбиту возникает меньше. Полярники, вижу по списку, заметно старше.

– Мне уже 64 года. Среди моих друзей из петербургского Института Арктики и Антарктики – основы команд российских полярных экспедиций – есть люди и постарше. Некоторым далеко за 70. Есть и 80-летний ученый-полярник. И он вновь готовится идти во льды. Сколько экспедиций за его плечами? Полагаю, он сам со счета сбился.

Конечно, все кандидаты в экспедицию проходят скрупулезный медицинский осмотр. Однако и с некоторыми выявленными в организме нарушениями люди допускаются в дол-

гую полярную командировку. Учитывается, что они, как правило, много лет находятся под наблюдением врачей полярных комиссий, и развития опасных болезненных процессов у них не наблюдается.

— Вот вы, например, выглядите отлично. Видно сразу — человек подтянут, строен, энергичен, весь в движении... Однако возрастные недомогания , сознайтесь, наверняка и у вас как-то проявляются?

— У меня иногда шалит давление, есть проблемы со слухом. Но не это главное. Находясь месяцами во льдах, торосах, нередко при 50-градусном морозе, в полярной тьме, когда лишний раз не выйдешь из помещения из-за риска получить травму, каждый член экспедиции готов, находясь на базе, взяться за любую представившуюся физическую работу. Чем тяжелее, тем лучше. Ведь организм застаивается. Силовой же нагрузки мало. Поэтому без гимнастических упражнений, штанги, гантелей, эспандеров, турника, мячей (перебрасываемся ими в кают-компании) и других приспособлений для развития, как говорят спортсмены, «физики», не обойтись. Иначе мускулы обвиснут, а значит, и мозги вхолостую работать будут.

Автор фото Станислав Белоглазов/ЛОРИ

– А если кто-то в экспедиции все же тяжело заболеет, операция, допустим, понадобится?

– Скорой поддержки, как правило, ждать неоткуда. Самолет рядом не сядет, а вертолет за тысячи верст не долетит. Но, скажу вам честно, подобные кризисные ситуации возникают крайне редко. Они даже не предусматриваются в плане подготовки к экспедиции. В экспедицию отправляются – и это не громкие слова – мужественные люди. И хотя они, как и все, носят порой в себе различные хвори и болячки, в экстремальных условиях усилиями воли и характера подавляют в своем организме готовое развиться заболевание. Как бы приказ себе отдают: терпи до лучших времен, до возвращения на Большую землю. Там будут тебе для лечения комфортные условия, профильные доктора, необходимое оборудование и т.п.

– Каким же образом эти люди вырабатывают в себе столь сильные волевые качества? Вы, например? Самовнушением? Спортом?

– Спортом действительно занимался и занимаюсь, когда представляется возможность, увлеченно. Лыжами, бегом, плаванием, имел разряды, призы. Не могу прожить ни единого дня без зарядки. В условиях зимних стоянок, где пространство ограничено, это особенно важно. Даже свой особый комплекс придумал. Могу поделиться: лежа на полу лицом вверх, согнуть ноги в коленях, ступни на ширине плеч, руки за головой. На счет «раз» поднять корпус, левым локтем коснуться правого колена, на счет «два» – лечь, на «три» – поднять корпус, напрягая брюшной пресс, правым локтем коснуться левого колена. Я повторяю это упражнение 100 раз. Затем перехожу к стойке у стены. Пятки касаются стены. Надо опуститься в стойку на голове, отжаться 10 раз. Еще – силовая стойка. Ноги врозь, стоять прямо. Сделать наклон, руками коснуться пола, руки согнуть, силой удерживая тело, оторвать прямые ноги от пола и, направляя их вверх по стене, отжаться на руках 10 раз.

Еще люблю, забыв обо всем на свете, трудиться в поте лица на дачном участке. Колоть дрова – прекрасная нагруз-

ка на плечевой пояс. Траву кошу только литовкой. Никаких триммеров и бензокос. Трудно, тяжело, но зато весь организм в работе. А чего не люблю, так это много спать. Мозги киснут, тело вянет.

Очень уважаю также париться в баньке. Я вам не сказал: в той же полярной экспедиции баня – это нечто большее, чем просто парилка с паром и веником. Для зимовщиков это полный торжества и блаженства ритуал. Отработанный, до мелочей продуманный сценарий и каждый раз неповторимый. С шутками и розыгрышами. Это как праздник, который надолго приводит в порядок душу и тело. Попробуйте сами подобное озорное и веселое действо организовать со своими друзьями и знакомыми. Спасибо потом скажете. Только не надо ничего спиртного. Лучше истинно хлебный квас.

То же самое с питанием – у меня нет какого-то специального рациона. Ем обычно все. По мере аппетита и настроения. И, конечно, учитываю состояние своего организма. Чему он в данный момент противится, не хочет принимать, значит, так тому и быть. Если вы станете единым целым со своим организмом, научитесь слушать друг друга и действовать совместно, то, заверяю вас, будете жить долго и полноценно.

– По наблюдениям руководителя медицинской службы Института Арктики и Антарктики умудренного Геннадия Александровича Горбунова, его подопечные полярники – потенциальные долгожители. Вы согласны с этим мнением? К какому возрастному пределу сами стремитесь?

– Полярники действительно живут долго. Вспомним хотя бы легендарного Ивана Дмитриевича Папанина, дожившего до 93 лет. Самому Геннадию Александровичу Горбунову, участнику многих полярных стоянок, под 80. Но крепости его здоровья любой может позавидовать – он энергичен, подвижен, в высшей степени трудоспособен. Специфика профессии, о которой я частично рассказал, растит таких людей.

О своем возрасте как-то не задумываюсь. Но пару десятилетий я в «полярки» еще собираюсь походить.

Беседу вел Лев РУМЯНЦЕВ.
Фото Александра АГАФОНОВА.
г. Санкт-Петербург.

ВЫШЕ ЛЮБЫХ НАГРАД

Важную тему затронул наш сахалинский читатель и автор. Почему, в самом деле, государство, всячески поощряя несомненные достижения в самых разных сферах человеческой деятельности, вручая ордена выдающимся сынам Отчизны, учреждая всевозможные почетные звания, чествуя многоликих лауреатов и чемпионов, никак не желает замечать и награждать по достоинству тех, кто, ведя здоровый образ жизни, достиг вершин долголетия? Или будем считать, что здоровье само по себе – высшая из наград?

НЕ КУРИ! НЕ ГУБИ ЗДОРОВЬЕ И САМУ ЖИЗНЬ!

Так я сформулировал для себя девиз, когда 50 лет назад бросал курить. А приобщился к табаку на фронте во время Великой Отечественной войны. На передовой фронтовикам давали: рядовым – махорку, офицерам – папиросы. Я выкуривал пачку папирос в день.

Считалось, что курение снижает чувство опасности, снимает напряжение. И дымили все – от генералов до рядовых. И воспевалось курение в песнях той поры: «Давай закурим, товарищ, по одной, давай закурим, товарищ мой!.. Вспомню я пехоту и родную роту и тебя за то, что дал мне закурить».

После войны тяга к курению лишь возросла. Окончил Донской сельхозинститут в Новочеркасске, был направлен на Сахалин и здесь после некоторого периода работы агрономом был избран председателем колхоза. Должность беспокойная, работа трепала беспощадно, не было про-

света ни днем, ни ночью. И стал я выкуривать по две пачки в день. В итоге тяжело заболел и, находясь на больничной койке, осознал: нужно бросать курить. Тогда-то и сказал я сам себе слова, ставшие девизом, вынесенным в заголовок.

Три дня тяжело было отвыкать от курения, но затем стало легче, и со временем стал я вовсе безразличен к табаку, не прикасался к нему ни при каких обстоятельствах, надежно избавившись от пагубной привычки.

Сегодня я поражен тем, до какой степени распространилось в наши дни курение. Иду мимо школы и вижу заполнивших двор – во время перемены или до начала занятий – мальчиков и девочек, почти поголовно курящих. Курят и дети, и молодые люди, в том числе женщины, и пожилые. Как донести до них, что курение – это путь к болезням, к гибели? Неужели люди не знают этого? Почему так беспечны? В молодости, согласен, не так-то легко осознать, что здоровье – основа основ, а все остальное – работа, карьера и т.д. вторично, что успешная, счастливая жизнь может состояться лишь на прочном фундаменте. Но ни отцы, ни деды и даже матери зачастую не служат молодым примером.

Мне 87-й год. В молодости здоровье мое было сильно подорвано – трижды был ранен на фронте, много курил... Но вовремя, как говорится, «по камешку, по кирпичику» стал здоровье восстанавливать.

До сих пор одним из самых главных для меня физических упражнений является ходьба. Зимой каждый день, будь хоть буран с метелью или лютый мороз с обжигающим ветром, я выхожу на улицу и гуляю самое малое 1 час. Иду по улице или вдоль моря, вдыхаю чистый воздух. И чувствую, как новые силы вливаются в мой организм. Более того, когда тело в движении, «тогда и ум начинает двигаться», как отметил давным-давно французский просветитель Жан-Жак Руссо (1712-1778 гг.). Зимой живу благодаря ежедневной ходьбе и скромному питанию – творог, картофель, помидоры и яблоки, больше ничего. Все лето – с весны и до поздней осени – живу на огороде, в 15 километрах от города, на острове, в

тайге, ночую в землянке. Выращиваю картофель, овощи, лекарственные растения.

Кроме большого количества прожитых лет похвастать мне больше особо нечем – нет ни высоких званий, ни премий – но пусть те, кто звания и премии имеют, попробуют прожить столько лет!

Адрес: ОЩЕНКО Григорию Николаевичу,
694240 Сахалинская обл., г. Поронайск,
ул. Октябрьская, д. 59, кв. 29.

КАПЛЯ ЗА КАПЛЕЙ – ЯСНЕЕ ГЛАЗА

Здравствуйте, дорогая редакция! Я пенсионерка и ваша давняя подписчица. Журнал очень нравится. Часто перечитываю опубликованные материалы. В №№ 8 и 12 за 2008 год были напечатаны беседы с профессором В. Г. Ждановым о лечении зрения с помощью специальной гимнастики и водного экстракта прополиса. Был дан номер телефона в Новосибирске, позвонив, можно было заказать экстракт для лечения.

Я ношу очки с 45 лет – дальнозоркость. И как же они мне надоели! То забуду их дома, когда иду на почту или в магазин, то оставлю их где-нибудь. Решила воспользоваться приведенным в журнале номером телефона, заказать лекарство, чтобы избавиться от очков, но отвлекли более неотложные дела – проблемы со здоровьем мужа и сына.

Однажды в городе увидела вывеску «Тенториум. Продукты пчеловодства». Сразу подумала об экстракте прополиса. И не ошиблась. В этой компании нашла именно то, что собиралась заказать в Новосибирске, – водный экстракт прополиса, рекомендованный для лечения профессором Ждановым.

Вот что мне удалось узнать о компании. Это первая пчеловодческая компания в России. Крупнейший переработчик всех известных продуктов пчеловодства: меда, прополиса, пчелиной обножки, перги, маточного молочка, пчелиного яда, воска, а также хитина, трутневого гомогената – более 100 наименований продукции, в том числе различные питатель-

ные кремы, драже, лечебные смеси, напитки и многое другое. Компания образована в 1988 году, расположена в экологически чистом заповеднике «Парма» в Пермском крае. Основатель и президент компании Раиль Габдулхакович Хисматуллин – ученый-апидолог, академик Международной Академии наук апитерапии и пчеловодства.

Интересующий нас экстракт прополиса водный (Эй-Пи-Ви) приготовлен на шунгированной, ионизированной серебром дистиллированной воде. Шунгит придает воде целебные свойства, она меняет свою структуру, обретая качества «живой воды».

Эй-Пи-Ви выпускается во флаконах по 15 мл с капельницей для закапывания в глаза (цена – 130 р.) и по 100 мл без капельницы (520 р. – цены апреля с. г.). Я купила 3 флакона – один маленький и два больших. Когда заканчивался экстракт во флаконе с капельницей, я набирала лечебный бальзам из большого флакона с помощью капельницы, сжав опустевший флакончик с боков и отпустив затем в жидкость, словно резиновую «грушу».

Пишу вам после двух месяцев лечения (по Жданову необходимо 3-4). О результатах говорить конечно же рано, но уже очевидно – улучшение есть: текст вижу четче, краски стали ярче.

Надеюсь, в каждом областном городе есть центры «Тенториум. Продукты пчеловодства», где можно купить лекарство для глаз. Цель письма – чтобы читатели журнала узнали о такой возможности. На всякий случай сообщаю координаты главной конторы компании: г. Пермь, ул. Энергетиков, 39, ООО «Тенториум».

К сожалению, отвечать на письма, а тем более – отправлять посылки не смогу: на мне два инвалида – муж после инфаркта и больной сын.

Адрес: КУРАПОВОЙ Людмиле Александровне, 432031 г. Ульяновск-31, ул. Заречная, д. 33, кв. 56.

НАШ АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:
101000 г. МОСКВА, ГЛАВПОЧТАМТ, А/Я 216,
журнал «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»

И ОСЕНЬЮ ДОЛЖНО БЫТЬ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

«Легкий человек», – говорим мы о знакомом, который умеет во всем находить светлую сторону, не задумываясь о том, что быть бодрым и жизнерадостным – настоящее искусство. И даром оно никому не дается! Но потрудиться над этим стоит: ведь от нашего хорошего настроения напрямую зависит положительный настрой организма на осень. Наш корреспондент Людмила Золотова попросила кандидата медицинских наук психоневролога Ирину Юрьевну КОВАЛЕВУ рассказать о том, как справиться с осенней депрессией.

Уныние, как известно, подтачивает человеческие силы, отворяя дверь болезням. Чтобы осень была унылой порой только для природы, а не для человека, возьмите за правило каждое утро приводить себя в приятное расположение духа.

– Заведите привычку смеяться хотя бы по 10 минут в день. По мнению психологов, ежедневный сеанс «смехотерапии» не только поднимает настроение, но и повышает адаптационные возможности организма, избавляет от головной боли и утомления, успокаивает учащенное сердцебиение, приводит в норму артериальное давление, пищеварение и сон, улучшает обменные процессы и даже омолаживает.

– Между прочим, пациента, которому требуется встряхнуться, норвежский профессор Карл Рудаль направляет не в кабинет лечебной физкультуры, а ... в цирк. Его логика проста: смех необычайно укрепляет грудную мышцу и брюшной пресс, развивает мышцы плечевого пояса и вообще является своеобразным допингом для организма.

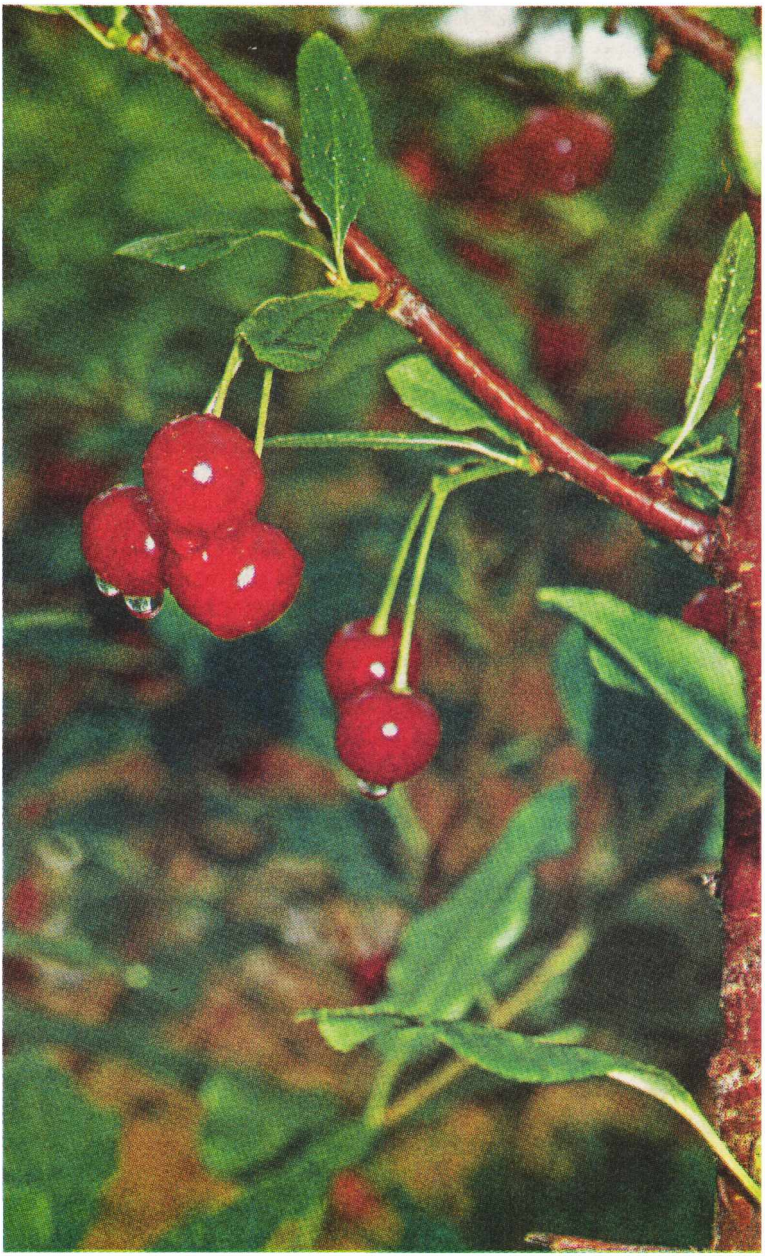
– Слышали выражение – «мышечная радость»? Она знакома всем, кто нашел счастье в физическом труде, любит заплывы в бассейне и не прочь попотеть в тренажерном зале, пробежаться трусцой, да хотя бы просто начать день с зарядки. «Играя мускулами», человек избавляется от нервного напряжения и забывает о неприятностях, поскольку в организме быстрее разрушаются гормоны стресса – адреналин и норадреналин.

– Заполните осеннее расписание увлекательными делами и приятными хлопотами. Склонность к сезонному унынию ученые объясняют чрезмерной активизацией в это время года областей мозга, воспринимающих информацию из внешнего мира. А вот зоны, отвечающие за принятые решения и поступки в пору опадающих листьев, наоборот, заторможены. Из-за такого перекоса нарушается нормальный цикл «восприятие – деятельность», а не находящие выхода эмоции начинают давить на психику, приводя к депрессии. Ходите в гости, посещайте театральные премьеры, затейте ремонт в квартире – делайте что угодно, только не варитесь в собственном соку!

– Хотите получить заряд жизнелюбия на весь день? Тогда с вечера приготовьте одорант «Бодрость», запах которого тонизирует, повышает работоспособность и увеличивает энергетические запасы организма. Возьмите по 1 ч. ложке травы фиалки душистой с цветками и почек тополя, по 2 ч. ложки листа рябины и земляники и 3 – листа смородины. Заварите душистую смесь 1 л кипятка, оставив на ночь настаиваться в термосе. Встав с постели, распылите ароматный «дождик» из обычного пульверизатора и не забывайте это делать в течение дня.

– А чтобы отрешиться от грустных дум на сон грядущий, перед тем как лечь в постель, оросите спальню одорантом «Южная ночь» – он успокаивает, оказывает антистрессовое и снотворное действие. Смешайте 1 ч. ложку лимонной цедры, по 2 – лепестков розы, листа эвкалипта, веточек можжевельника обыкновенного и по 3 – травы шалфея и тимьяна, залейте 1 л кипятка и настаивайте 6 часов в термосе. Приятных сновидений!

ВИШНЯ обыкновенная



Автор фото Александр Тараканов /ЛОРИ

ВИШНЯ обыкновенная

Вишня обыкновенная или садовая (Cerasus vulgaris) культивируется повсеместно и известна каждому. Но не все осведомлены о ее лечебных свойствах. Фитотерапевты отводят вишне четвертое место (после красной смородины, малины и граната) по содержанию тонизирующих и укрепляющих иммунитет веществ. В народной медицине используют главным образом плоды, а также листья и ветки. Плоды вишни применялись для лечения издавна. Использовался и вишневый лист, в основном в качестве антисептика. Если положить вишневые листочки в любые плоды и ягоды, то они надолго сохранят свежесть. Поэтому вишневые листья широко применяются в консервировании. Чтобы сохранить плоды вишни на долгий срок, их срывали после полудня, но не голыми руками, а в хлопчатобумажных перчатках. Крестьяне помещали на дно хорошо просушенной стеклянной банки чистые вишневые листья, затем раскладывали в ряд только что сорванные ягоды, вновь перестилали листьями и так до самого верха. Наполненную емкость помещали в прохладный погреб или ледник. Так вишня и хранилась в свежем виде, не теряя своих вкусовых и полезных качеств, практически до зимы. Плоды вишни являются ценным пищевым продуктом, богатым сахарами, витамином С, дубильными, пектиновыми, красящими веществами, органическими кислотами (лимонная, яблочная, хинная). В вишне много калия, поэтому она полезна для сердца и прекрасно укрепляет сосуды. В ней содержится много витаминов, а также железа и магния, фолиевой кислоты, действующих на организм в качестве профилактического средства против гипертонии, атеросклероза, малокровия и расстройства нервной системы. Аскорбиновая кислота с витамином Р и дубильными веществами снижают артериальное давление и прекрасно повышают иммунитет. Невысокое содержание сахаров в плодах вишни дает возможность широко использовать ягоду в питании при сахарном диабете. Плоды вишни сушат, используют для компотов. варенья, приготовления джема, повидла.

Рецепты народной медицины с использованием вишни обыкновенной для лечения различных заболеваний

Атеросклероз, артрит, подагра, сахарный диабет, трахеит, бронхит, простуда, малокровие

Плоды вишни освободить от косточек, отжать сок. Пить без сахара по 1 стакану в день.

Хронические запоры

Есть свежие ягоды в неограниченном количестве как нежное слабительное средство.

Желтуха (гепатит)

Отварить свежие листья вишни обыкновенной в молоке. Пить отвар по 0,5 стакана 3 раза в день.

– Другое средство забыть о тревожных впечатлениях отшумевшего дня – снотворный коврик из поролона или мягкой ткани, сложенной в несколько слоев.

Смочите его холодным настоем плодов черемухи или петрушки огородной. Способ приготовления настоя стандартный – 1 ст. ложка сырья на стакан кипятка и кипячение на водяной бане в течение 15-30 минут. После вечернего душа не спеша разотритесь полотенцем, почистите зубы, причешитесь, стоя босиком на благоухающей травами подстилке. Поверьте, от беспокойства и усталости не останется и следа, вы уснете, как только голова коснется подушки.

– В борьбе с плохим настроением возьмите в союзники...осень. Почаще прогуливайтесь по паркам и лесам, одетым «в багрец и золото» . По мнению ученых, яркие осенние краски, относящиеся к тонам с длинной световой волной, активно противостоят депрессии, прогоняют усталость и снимают зрительное утомление.

– Как ни соблазнительна перспектива увидеть в зеркале свое постройневшее и помолодевшее отражение, не стоит осенью садиться на низкокалорийную диету. Недостаток углеводов и необходимость постоянно ограничивать себя не принесут радости в это время года, а людей из группы риска легко загонят в ловушку депрессии. Учитывая особые сезонные обстоятельства, не отказывайте себе в удовольствиях. Когда очень хочется, забудьте о калориях – съешьте кусочек торта или немного воздушной кукурузы. Всего 150-200 г содержащей углеводы пищи достаточно, чтобы взбодриться и вернуть ровное расположение духа.

– Избегайте кофе и крепкого чая, а также напитков типа пепси и кока-колы. В их состав входят кофеин и теобромин – вещества, тонизирующие и обостряющие эмоции (в том числе и отрицательные!), они вытесняют из рецепторов мозга аденозин, который нервная система вырабатывает, чтобы успокоиться.

– Еще один рецепт хорошего настроения. Разотрите грецкие орехи и смешайте с таким же количеством меда. Принимайте по 1 ч. ложке смеси 3 раза в день после еды в течение 2-3 недель.

– В период всей осени раз в день пейте особый антидепрессивный чай. Возьмите поровну цветков боярышника, ромашки и травы зверобоя, 1 ч. ложку сбора залейте стаканом кипятка и выдержите под крышкой 15-20 минут.

– А если из-за навалившихся проблем и авральной работы часто болит голова, потеряли сон и аппетит, много нервничаете, раздражаетесь, приготовьте другую заварку. Слегка обжарьте корень одуванчика, смешайте с равными частями мелиссы и крапивы глухой, смелите в кофемолке, залейте 1 ч. ложку смеси стаканом кипятка, настаивайте в термосе 2-3 часа и пейте по стакану утром и днем и 2 стакана вечером на протяжении 3-4 недель, а при необходимости и дольше.

– Не удается совладать с отрицательными эмоциями – гневом, завистью, ревностью, обидой? Избавьтесь от них, выполнив специальное психологическое упражнение по эмоционально-коррективному переживанию.

Представьте, что вы писатель, а не дающий вам покоя эпизод – всего лишь страница из жизни литературного героя. Изложите его на бумаге в виде небольшого рассказа от первого лица в настоящем времени. Постарайтесь воспроизвести все события в мельчайших подробностях и поточнее восстановить диалоги. Опишите ваши чувства.

А затем посмотрите на эту историю как на неудавшийся черновой набросок. Перепишите ее так, как вы бы хотели, чтоб она произошла.

Как автор, постарайтесь понять мотивы поступков отрицательных персонажей, к которым испытываете неприязнь. Посочувствуйте им и простите их оплошности. Создайте новые диалоги. Опишите, что ощущаете теперь. Придумайте новый финал и развязку, которая вас устраивает.

– В сетях осенней депрессии легко запутываются люди, которые чувствуют себя покинутыми, одинокими и беззащитными. Крестная Золушки была права: очень вредно оставаться в стороне от праздника жизни. Не ждите, что все изменится с легкой руки сказочной феи! Займитесь аутотренингом. Например, упражнение «маяк» вернет вам уверенность в себе.

Представьте маленький скалистый остров посреди океана, а себя – высоким, добротно сооруженным маяком на его

вершине. Стены маяка такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут пошатнуть его. Из окон верхнего этажа днем и ночью в любую погоду вы посылаете мощный луч света, указывающий путь кораблям. Вспомните об энергетической системе, которая постоянно поддерживает яркое сияние без устали скользящего по океану луча, предупреждающего мореплавателей о скалах и являющегося символом безопасности для людей на берегу. А теперь постарайтесь ощутить в себе источник внутреннего света, который никогда не гаснет!

Автор фото Наталья Груздева/ЛОРИ

НЕ СТОИТ ДЕРЖАТЬ НОС ПО ВЕТРУ

Геннадий Захарович ПИСКУНОВ – доктор медицинских наук, профессор, главный оториноларинголог Медицинского центра Управления делами Президента Российской Федерации. Им опубликовано более 250 научных работ в отечественной и зарубежной печати, в том числе 10 монографий и руководств для врачей. Под руководством Пискунова в нашей стране утвердилось новое направление в оториноларингологии – функциональная эндоскопическая и микроскопическая хирургия и медикаментозная терапия заболеваний носа и околоносовых пазух. Он единственный в России награжден почетной медалью Н.П.Симановского – основателя специальности «оториноларингология».

– Геннадий Захарович, какие заболевания носоглотки встречаются особенно часто?

– Очень много пациентов с ринитами, фарингитами и другой патологией слизистых оболочек. Причина в ухудшении экологической обстановки. Особенно в Москве, переполненной автотранспортом. Грязный воздух повреждает слизистую поверхность ЛОР-органов, естественный защитный барьер ослабевает – проявляются острые и хронические заболевания. Причем не только верхних дыхательных путей, но вслед за ними других органов и систем.

Особо хотел бы предупредить любителей сигарет. Табачный дым губителен для слизистой оболочки. И не случайно опухоли и другие заболевания горла и гортани наиболее часто мы обнаруживаем у курильщиков. Приведу любопытный факт, который не может не настораживать. В 50-е годы XX

века были редки случаи рака гортани у женщин. Когда же сигарета в женских руках стала почти обычным явлением, во всем мире подскочило число онкологических заболеваний горла. В основном за счет прекрасной половины человечества. Сейчас в США и в странах Европы курение «не модно, не престижно». А наши девушки задержались в уходящей моде. Не мешало бы им знать, какая страшная беда, быть может, уже сегодня нарождается в их жизни.

– Наших читателей всегда интересует вопрос: как воздействуют лекарства на организм, в частности, на те органы, которые являются предметом вашего внимания? Например, пожилые люди, принимающие много лекарств, считают, что именно от этого у них слабый слух. Особенно если приходилось лечиться антибиотиками. Есть ли основания для таких опасений?

– Не открою тайны, что любое лекарство небезразлично для организма. Часть из препаратов конечно же обладает побочным действием, подчас весьма тяжелым. Например, аллергические реакции на медикаменты бывают весьма бурными (крапивница, отек слизистой оболочки носоглотки, даже анафилактический шок).

Однако и без лекарств не обойтись. Надо стараться пользоваться ими в минимальных количествах. И не забывать главное правило – соблюдать назначенную врачом схему лечения, продолжительность, интервалы между курсами. Такое напоминание, казалось бы, известных вещей считаю необходимым потому, что нарушение врачебных предписаний или бесконтрольное самолечение может обернуться серьезными осложнениями.

Об антибиотиках – речь особая. Это великое достижение науки. Они помогают эффективно и быстро справиться со многими патологическими процессами в организме, с опасными инфекциями. Но есть у этой группы лекарств оборотная сторона: антибиотики не лучшим образом влияют на иммунитет, снижая его. Вызывают иногда и бурный аллергический ответ организма. Поэтому врачи назначают их с осторожностью.

Что касается слуха, то многолетние наблюдения оториноларингологов свидетельствуют: лишь один антибиотик из

богатого арсенала таких препаратов – стрептомицин – может оказать повреждающее влияние на слуховой нерв, и тогда слух станет слабее. Однако этот антибиотик имеет четкое назначение – лечение туберкулеза. Фтизиатры знают о такой особенности стрептомицина и по возможности стараются пользоваться другими препаратами, назначая его только по необходимости.

Другие лекарства на состояние слуха отрицательного воздействия не оказывают.

– Известны случаи, когда человек внезапно перестает слышать. С чем это связано?

– Подобный симптом – сигнал большой тревоги: возможно, это неврит слухового нерва. Заболевание серьезное, несущее человеку угрозу оказаться в полной тишине. Помощь нужна самая срочная – по «скорой»! Обязательно – госпитализация. Только быстро принятые меры в условиях специализированного отделения дадут шанс приостановить патологический процесс и сохранить слух.

Из острых заболеваний уха очень опасны гнойные воспаления. Они могут дать осложнения на мозг (абсцесс, менингит). Тут и до трагедии недалеко. Поэтому, если появилась боль в ухе, не лечите его дома по собственному усмотрению (вливаниями, компрессами), а немедленно обращайтесь к специалисту.

– Операции у детей – всегда болезненная тема для родителей. В частности, обязательно ли удалять ребенку миндалины и аденоиды?

– Мы полагаем, что устранить обнаруженный дефект надо как можно раньше, чтобы избежать осложнений. Скажем, у ребенка искривление носовой перегородки и в связи с этим нарушено носовое дыхание. Исправлять такой дефект надо немедленно, не дожидаясь, когда малыш подрастет. В таких случаях оперируют даже в пять-шесть лет.

Что касается миндалин, то здесь торопливость неуместна. Им предназначена в организме роль барьера на пути инфекции, они помогают выработать местный иммунитет. Миндалины надо сначала полечить (для этого сейчас есть немало средств) и по возможности сохранить. Но при хрони-

ческом воспалении с угрозой распространения процесса их приходится удалять. Если такой очаг инфекции оставить, могут пострадать почки, сердце.

К аденоидам тоже отношение дифференцированное. Надо пробовать консервативное лечение. Если же отсутствует носовое дыхание из-за огромных аденоидов или их увеличение связано с болезнью ушей, то вмешательство хирурга необходимо.

– Оториноларингология – специальность, объединяющая целый комплекс заболеваний уха, горла и носа. Все эти органы взаимосвязаны, и нарушение функций одного из них может неблагоприятно сказаться на другом. Но не так давно из этой дружной компании выделилась ринология. Почему?

– В переводе с латыни rinos означает нос. И самостоятельность ринологии вполне логична. Нос и околоносовые пазухи – это сложная анатомическая структура, механизм, который в известной степени «дирижирует» нашим дыханием. Нос выполняет много функций – обонятельную, калориферную и транспортную, а околоносовые пазухи – дренажную и вентиляционную. Давайте посмотрим, как теперь говорят, «навскидку», чем же занимается ринология.

Слизистая оболочка носа – первая линия обороны организма. Она страдает первой от агрессии извне. Так что не стоит держать нос по ветру – можно простыть. Это, конечно, шутка. Но скажу, что в последние десятилетия, к примеру, резко увеличилось число больных поллинозами – это бурная аллергическая реакция на пыльцу цветущих растений. Лечат эти заболевания иммунологи, практически не учитывая характер местных изменений, то есть состояние слизистой оболочки носа и пазух. А ведь именно ее сильнейший отек превращает жизнь человека в тяжкое страдание. С последствиями поллинозов в полости носа и пазух приходится иметь дело именно нам.

Простудные и вирусные заболевания «садятся» прежде всего на слизистую оболочку носа – возникают разнообразные риниты и синуситы. Поиск эффективных мер их лечения – очень актуальная наша проблема.

И, наконец, более 60 процентов всех заболеваний уха, горла и носа приходится именно на область носа. Тщательный анализ ситуации и заставил меня предложить выделить эту ветвь оториноларингологии в самостоятельное научно-практическое направление и создать научное общество ринологов. Опыт убеждает, что мы на правильном пути.

– Давайте обратимся к делам житейским. Вот такая стандартная ситуация. Человек попал под дождь, промочил ноги – и тут же появился насморк. А как только заложило нос, стало совсем невмоготу: и голова болит, и вялость в теле, и работать не хочется – словом, свет не мил... Вроде бы неприятности местного значения, а человека выбивают из колеи.

– Природа устроила нас и хитро, и мудро. Она создала сложнейший механизм, в котором все элементы взаимозависимы. Приведенный пример – свидетельство того, как работают рефлексы: от промокших ног сигналы пошли в мозг, а оттуда – на слизистую оболочку носа. «Сработала» реакция на охлаждение. А насморк нарушил самое физиологичное дыхание – через нос. И обменные процессы уже неполноценны, и общее самочувствие ухудшается.

Легкое, беспрепятственное дыхание обеспечивает поступление в организм кислорода, необходимого для нормальных биохимических процессов. Недаром говорят: кислород – это жизнь. А нос и глотка – первые барьеры на пути вдыхаемого воздуха. Если здесь появились какие-то препятствия или дефекты, то организм это сразу же ощущает. Например, возникли патологические изменения слизистой оболочки носа или околоносовых пазух – это непременно скажется на дыхании, легкие будут работать уже неполноценно. И бывает, что обычная простуда оборачивается пневмонией. Частые ангины – это угроза сердцу, почкам, почва для развития ревматизма. Хронический насморк нарушает баланс защитных сил организма и способен стать причиной бронхиальной астмы.

Если слизистая оболочка носоглотки – первый барьер на пути патогенных микробов, содержащихся во вдыхаемом воздухе, имеет изъяны, то меняется чувствительность организма к бактериальному «удару» извне – ослабевает способ-

ность себя защитить. Именно здесь начало многих неприятностей. Поэтому местные заболевания носоглотки не так уж безобидны, как иногда считают. Все эти заболевания надо лечить, не надеясь на авось. Только так удастся избежать более серьезных нарушений в других органах и даже системах. Профилактика ЛОР-заболеваний – это профилактика общей патологии организма.

– Ну а как же лечить самое, казалось бы, простое и наиболее распространенное заболевание – насморк? Что вы посоветуете?

– Я вам дам несколько полезных советов, которые пригодятся и при лечении ринита, и пациентам, перенесшим внутриносовые операции.

Введите в каждую ноздрю один из сосудосуживающих препаратов – ксилометазолин или оксиметазолин. Хорошо использовать внутриносовые капли – отривин, ксимелин, санорин или др. Аэрозоль можно распылять в полости носа при обычном положении головы, а вливать капли лучше, низко наклонив голову или туловище вперед. Если вам сложно это сделать, то после вливания капель в правую половину носа при обычном положении головы наклоните ее вправо и задержите в этом положении на одну-две минуты, а затем закапайте лекарство в левую половину носа и наклоните голову влево. Закапывать лекарство следует утром и вечером в течение 4-5 дней.

Через 5 минут промойте обе половины носа раствором при помощи спринцовки. Для приготовления одного литра раствора в кипяченую воду добавьте 2 ч. ложки поваренной или морской соли и 1 ч. ложку пищевой соды. Большую банку раствора можно приготовить заранее и подогревать до нужной температуры непосредственно перед процедурой. Температура раствора должна быть близка к температуре тела, то есть опущенный в раствор палец не должен чувствовать ни тепла, ни холода.

Промывание делайте, наклоняясь над раковиной, как при умывании. Наконечник спринцовки вводите неглубоко – на 1-2 см – поочередно в каждую ноздрю. Вводимый раствор может вливаться через ту же или противоположную полови-

ну носа или через рот. Но лучше, если он выливается через ту же половину носа. Повторите процедуру два-три раза, использовав 250-300 мл раствора. Промывание следует продолжать до полного исчезновения симптомов заболевания.

– И последний вопрос, Геннадий Захарович, как ухаживать за носоглоткой и ушами, чтобы уберечь их от заболеваний?

– Да очень просто. Во-первых, утром и вечером делайте такие элементарные процедуры: 1%-ным солевым раствором – на 1 л кипяченой воды 2 ч. ложки соли – с помощью пульверизатора или обычной резиновой груши несильной струей промывайте нос, а раствор легонько высмаркивайте.

И во-вторых, уши ни в коем случае нельзя чистить – будут активно образовываться серные пробки. Достаточно тщательно промыть их водой. Если ухо чешется и вам кажется, что в нем скопилась сера, то надо немедленно обратиться к оториноларингологу. Вот, пожалуй, и все.

Беседу вела Людмила СЛАВИНА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Врач говорит тучному пациенту:

– Вот ваши таблетки от ожирения. В банке 300 штук. Принимать их не надо.

– Но, доктор, в таком случае как они мне помогут?

– Очень просто. Дважды в день высыпайте всю банку на пол. Потом наклоняйтесь и собирайте их по одной.

***

Приходит мужик в аптеку и просит что-нибудь от икоты. Аптекарь ка-ак даст ему в челюсть!

– Что вы делаете?

– Ну вот! У вас нет икоты!

– Но у моей жены есть!

***

Известного врача спросили, что такое здоровье.

– Здоровье, – ответил тот, – это когда у вас каждый день болит в другом месте...

НАЙДИТЕ СВОЙ РЕЦЕПТ ОТ БЕССОННИЦЫ

Тот, кто постоянно страдает от бессонницы, знает, как вредно она влияет на самочувствие. Утром встаешь разбитый, злой, в плохом настроении. Конечно, решать эту проблему надо бы с врачом, чтобы докопаться до истоков недуга. Но многие ли из нас готовы на подобный подвиг? Вот таким занятым людям я хочу дать ряд советов. Почему не один, а несколько? Потому что причин бессонницы много и каждый должен найти наиболее подходящий для себя рецепт.

Сначала несколько советов общего плана

– Ложитесь спать в одно и то же время. У организма есть свои биологические часы, и к определенному времени он настраивается на отдых со сном.

– Перед сном желательна спокойная пешая прогулка на свежем воздухе.

– Спать стремитесь при открытых окнах для притока свежего воздуха (если позволяет погода).

– Перед сном обязательно основательно проветривайте комнату.

– Старайтесь свою кровать расположить изголовьем по направлению к северу.

– Не пейте перед сном крепкие напитки (чай, кофе) или тонизирующие лекарства (настойку женьшеня, донника лекарственного, элеутерококка, золотого корня).

– Если принято перед сном устраивать чаепитие, то пейте чай, заваренный мятой (или полевой, или мелиссой), душицей.

А теперь конкретные рецепты

• Один из самых действенных методов борьбы с бессонницей – диета с преобладанием свежих овощей, фруктов, соков. Если человек в возрасте, то овощи желательно ошпарить.

• В деревнях раньше было принято много есть репчатого лука с черным хлебом и солью, а чтобы во рту не «горело», запивали холодной водой. При этом было замечено, что после такого кушанья наступает крепкий, продолжительный сон. Нужно съесть при этом целую головку среднего размера.

• Ближе к осени, в пору созревания яблок, мы собирались на сеновалах и «от пуза» ели яблоки. Спали после этого – пушкой не разбудишь. Я и сейчас стараюсь перед сном скушать свежее яблоко.

• Целесообразно выпивать за 40 минут до сна половину стакана свежеприготовленного капустного сока. Не бойтесь, что при этом вас будет пучить, как от капустной солянки или щей. Газы дает клетчатка капусты, которая трудно переваривается, а в соке ее нет.

• Сильным снотворным действием обладает смесь яблочного уксуса и меда. Возьмите по 2 ч. ложки яблочного уксуса, меда и растворите в 1 стакане кипяченой воды комнатной температуры. Выпить в 2 приема за 1 час и за 30 минут до сна.

• Половина стакана свежеприготовленного тыквенного сока вызывает крепкий сон.

• Если ваш сон часто прерывается, полезно выпить половину стакана отвара тыквы с 2 ч. ложками меда.

Многим достаточно выпить на ночь 1 стакан теплой кипяченой воды, растворив в ней 1 ч. ложку меда.

• Вообще мед – ценнейший продукт и для здорового сна. Принимайте по 100-120 г меда в день (в зависимости от веса человека), при этом 30 г утром, 40-60 г после обеда, 30 г за 30-40 минут до сна. Указанное количество меда растворяйте в стакане теплой кипяченой воды. Здоровый сон может наступить после месячного лечения.

• Можно вызвать сон, выпив 1 стакан кипяченой воды, растворив в ней 1 ст. ложку меда и 2 ч. ложки сока лимона. Эта смесь способна несколько понизить артериальное дав-

ление, поэтому она полезна гипертоникам, но нежелательна людям с пониженным давлением.

• Раньше применяли при бессоннице глину, размешанную в простокваше: заворачивали в ткань и прикладывали ко лбу. Следует заметить, что самая активная глина – голубая, затем красная, а за ней желтая.

• Полезно пить перед сном настой укропа. 2 ч. ложки семян укропа заварить в 1 стакане кипятка, настоять 15 минут и выпить в два приема за полчаса до сна.

• Деревенские жители давно заметили, что улучшение сна дает березовый веник, положенный в изголовье.

• Крестьяне набивали подушки шишками хмеля. Но при многократном использовании хмель перетирался в труху. Я предлагаю шишки хмеля поместить в закрытую тару, которую перед сном открывать и ставить у изголовья. Хочу посоветовать людям, выращивающим хмель у себя на участке, строго следить за временем заготовки шишек. Ближе к осени надо ежедневно делать анализ на спелость. Для этого одну шишечку растирают между пальцами. И так каждый день. Как только на пальцах появится ощущение сальности, срок заготовки шишек наступил. Это созрел лупулин – снотворно действующее вещество.

• Замечательно действует высушенная трава донника лекарственного (желтого). С учетом его очень приятного аромата это одно из лучших снотворных средств. У изголовья нужно вешать пахучий пучок высушенного донника.

• Часто простые процедуры с водой дают блестящие результаты. Бессонница может наступать от пониженного или повышенного внутричерепного давления. Попробуйте перед сном помыть голову прохладной водой. Если эффекта не будет, то применяйте теплую воду.

• При бессоннице нервного происхождения хороший результат дает чай из иван-чая (кипрей узколистный). Заваривать следует из расчета 1 ст. ложка кипрея (листья вместе с цветками) на 2 стакана кипятка, настоять 20 минут, пить по 1 стакану утром, вечером и на ночь. Этот рецепт хорош для мужчин, страдающих простатитом и аденомой простаты.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

ЧАШКА МОЛОКА – ПИЩА НА ВЕКА

Русский крестьянин во все времена стремился обеспечить семью сперва хлебом и молоком, а потом уж «чем Бог пошлет». Коров он одаривал особой любовью. «Коровушка-матушка – поилица, кормилица», «Корова во дворе – обед на столе», – утверждали пословицы. Мечта о сытости и благополучии воплощалась в «молочные реки и кисельные берега». Про пышущего здоровьем человека говорили, да и теперь говорят: «Кровь с молоком!»

Молочные продукты, как утверждает древнеиндийское учение о здоровье Аюрведа, не только благоприятно действуют на наш организм, они способствуют как физическому, так и духовному развитию человека, влияют на его ум, психику, характер.

У молока многовековая история. Человек открыл для себя коровье молоко как источник питания примерно 7-8 тысяч лет назад, о чем свидетельствуют раскопки археологов, предания, легенды, сказки и мифы. В Украине, например, были найдены подойники, отстойники для приготовления творога, которым, по оценкам археологов, более 5000 лет. Древние римляне считали, что Юпитер был вскормлен молоком божественной козы Амалфеи и потому в качестве жертвы подносили грозному божеству именно молоко. В Средние века прославленный

врач Абу-Али-Ибн-Сина (более известный под именем Авиценна) считал молоко наилучшей пищей для детей и для людей, как он писал, «подвинутых в годах», имея в виду пожилых и престарелых. Да и современные медики, изучив химический состав молока и оценив его физиологическое значение, также уделяют много внимания питанию как детей, так и людей в годах.

ЧТО ПОЛЕЗНОГО В МОЛОКЕ?

Знаменитый наш соотечественник академик И. П. Павлов говорил: «...Между сортами человеческой еды в исключительном положении находится молоко... пища, приготовленная самой природой, отличающаяся легкой удобоваримостью и питательностью по сравнению с другими видами пищи...» Профессор К. С. Петровский в одной из своих популярных книг о питании пишет: «Молочные продукты – ценное питание не только сами по себе, но и резко повышают биологическую ценность любого пищевого рациона».

Молоко способно заменить любой пищевой продукт, поскольку ни один из них не имеет столько разнообразных и ценных пищевых веществ. В среднем коровье молоко содержит 3,0-3,8% молочного жира, 3,2-3,4% белков, до 5% молочного сахара, около 0,7% минеральных солей, остальное (около 87%) вода. Кроме этих веществ в молоке есть фосфатиды, витамины, ферменты и микроэлементы.

Питательная ценность молока при ежедневном употреблении 1 литра продукта удовлетворяет в среднем суточную потребность взрослого человека в жире, кальции, фосфоре и рибофлавине, 50% потребности в белке, 33% потребности в витамине А, аскорбиновой кислоте и витамине B_1, 25% потребности в энергии и, за исключением железа, меди, марганца и магния, полностью удовлетворяет потребность во всех минеральных веществах. Молоко довольно калорийный продукт: в 100 г молока содержится около 60 килокалорий. Так что 1 л цельного молока по калорийности заменяет 370 г говядины или около 700 г картофеля.

Огромное значение имеет наличествующий в молоке кальций. Это самый усвояемый кальций в природе. В молоке также представлен исключительно благоприятно сбалансированный комплекс витаминов, таких, как витамин А и B_2, витамин D и каротин, холин и токоферол, тиамин и аскорбиновая кислота и др.

Молочный жир. Молочный жир с температурой плавления ниже температуры человеческого тела, попадая в кишечник, переходит в жидкое состояние и легко усваивается. Жиры молока содержат дефицитную арахидоновую кислоту и встречающийся только в молоке биологически активный белково-лецитиновый комплекс.

Молочный жир особенно ценен потому, что в нем растворены фосфатиды, стерины и витамины. Фосфатиды содержат фосфор, необходимый для питания нервной системы и регулирования обмена веществ в организме.

Белки молока. Белки молока особенно ценны, так как содержат все жизненно необходимые аминокислоты. Поэтому их относят к группе полноценных, в противоположность белкам некоторых других пищевых продуктов, в которых находятся не все жизненно необходимые аминокислоты. Основные белки молока – казеин (около 80% от количества белков молока), а также альбумин и глобулин. По сбалансированности своих аминокислот они позволяют значительно улучшать общее взаимодействие аминокислот белков всего пищевого рациона. При скисании молока образуется молочная кислота и молоко свертывается – это казеин выпадает в осадок в виде творожистой массы.

Молочный сахар. Углеводы молока представлены своеобразным молочным сахаром – лактозой, нигде более не встречающейся. Молочный сахар находится в молоке в растворенном состоянии. Под действием молочнокислых бактерий из него образуется молочная кислота, обусловливающая скисание и створаживание молока.

Минеральные соли. Из минеральных солей в молоке находятся соли кальция, магния, калия, натрия, железа, лимонной, фосфорной, соляной кислот и ряд других. Кальций, фосфор и магний входят в состав костей, зубов; кроме того, магний влияет на работу сердца, а фосфор является состав-

ной частью нервной ткани и клеток мозга. Железо необходимо для переноса красными кровяными шариками кислорода из легких в ткани организма, калий и натрий нужны для поддержания необходимого давления (осмотического) в жидкостях организма, а хлор – для образования соляной кислоты в желудке.

Микроэлементы. Молоко содержит все необходимые микроэлементы, и человек, питающийся молочной пищей, не испытывает в них недостатка.

К основным микроэлементам молока относятся йод, кобальт, медь, цинк, марганец и другие. Отсутствие или недостаток в пище этих микроэлементов сопровождается нарушением нормального состояния организма. Например, при недостатке йода у людей образуется так называемый зоб.

Витамины. В молоке содержатся разнообразные витамины, поэтому дети в грудном возрасте обходятся только витаминами молока. Наибольшее значение имеют находящиеся в молоке растворимые в жире витамины A, D и растворимые в воде – B_1,B_2,B_{12},PP,C, пантотеновая кислота.

Таким образом, молоко и молочные продукты относятся к продуктам высокой пищевой, биологической и диетологической значимости.

МОЛОЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

«Всеми и всегда, – писал И.П. Павлов, – молоко считается самой легкой пищей и дается при слабых и больных желудках и при массе тяжелых общих заболеваний». Выдающийся русский ученый С. П. Боткин называл молоко «драгоценным средством» для лечения болезней сердца и почек.

Общая сбалансированность всех веществ, входящих в состав молока, характеризуется антисклеротической направленностью, помогая нормализовать уровень холестерина в крови.

Молоко в наименьшей степени возбуждает секрецию пищеварительных желез, в связи с чем широко используется

почти во всех диетах современного лечебного питания. Молоко снижает кислотность желудочного сока и рекомендуется при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Молоко легко усваивается организмом, в нем много калия и мало натрия, такое соотношение придает продукту мочегонное свойство – поэтому молоко полезно при гипертонии и ожирении.

Кисломолочные продукты быстро и хорошо усваиваются, улучшают работу желудка и кишечника. В них содержатся антибиотические вещества, которые подавляют рост гнилостных микроорганизмов и способствуют нормализации кишечной микрофлоры.

Каждый наверняка помнит, как в детстве мама или бабушка лечила его от простуды горячим молоком. Молоко – не только ценнейший продукт питания, но и отличное средство от различных недугов. В народной медицине есть множество целебных рецептов на основе этого чудесного продукта.

При простуде самое распространенное средство – молоко с медом. В стакан теплого, но не горячего молока добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте до полного растворения и дайте выпить больному. Напиток следует принимать три раза в день – утром, в обед и вечером перед сном – это облегчит состояние больного.

Вместо меда можно использовать сливочное масло. Растопите его и добавьте в молоко. На 1 стакан теплого молока – 1 ст. ложку растопленного сливочного масла. Все перемешайте и давайте больному три раза в день после каждого приема пищи. Можете в молоко добавить сразу и мед, и растопленное масло. Этот напиток не очень вкусен, зато более эффективен.

При ангине очень полезно «овсяное молоко». Для его приготовления 1 стакан овса с шелухой промойте, залейте 1 л свежего молока и варите на слабом огне 1 час, процедите. Можно добавить мед или сливочное масло. Очень хорошо выпить такой напиток на ночь. Хранить «овсяное молоко» нельзя, его всякий раз нужно готовить заново.

ВОДОСБОР обыкновенный

Автор фото Вячеслав Потапов/ЛОРИ

ВОДОСБОР обыкновенный

Водосбор обыкновенный (Aquilegia vulgaris) — травянистый многолетник. Как дикорастущее растение распространен в тенистых широколиственных лесах Западной Европы, там же введен в культуру, а затем попал в Россию, где его с распростертыми объятиями встретили садоводы. Растение часто дичает, поэтому его можно увидеть на опушках, лесных полянах, иногда далеко от жилья. Стебель его прямой, голый или опушенный, наверху разветвляющийся, высотой 30-80 см. Листья черешковые, обычно трехраздельные с трехлопастными, по краям слегка волнистыми или цельнокрайними долями. Цветки диаметром 4-5 см, на длинных ножках, одиночные, в пазухах листьев, цветут в июне-июле. Для лечебных целей собирают траву водосбора, срезая надземную часть на высоте 8-10 см от поверхности грунта. Сырье сушат под навесами или на чердаках. Хранят в сухом, проветриваемом помещении отдельно от других видов лекарственного сырья. Во времена Средневековья считалось, что водосбор охраняет человека от колдовских чар и обладает магической силой. Несмотря на токсичность растения, народные целители применяют его для лечения различных болезней и других нарушений функций организма. Препараты водосбора обладают желчегонными, потогонными, анальгетическими (обезболивающими), слабительными, успокаивающими и антисептическими свойствами. Настой травы пьют при желудочных коликах, кровотечениях, гепатите (желтухе) различного происхождения, застойных явлениях в печени, селезенке и желчном пузыре. Помогает настой и в начальной стадии водянки, при альгоменорее и импотенции. Горячим настоем полощут ротовую полость при воспалениях, смазывают поверхность кожи при различных высыпаниях.

Рецепты народной медицины с использованием водосбора обыкновенного для лечения различных заболеваний

Желудочные колики, кровотечения, гепатит (желтуха), водянка, импотенция

1 ст. ложку травы водосбора залить 0,5 л кипятка. Настаивать 15 минут, процедить, охладить. Пить настой слегка теплым по 1 ст. ложке 2 раза в день.

20-25 г травы водосбора заварить 1 л кипятка, настаивать 10 минут. Пить как чай утром и вечером по 1-1,5 стакана мелкими глотками.

Еще один рецепт. В 1 стакан теплого молока добавьте 2 ст. ложки свежеприготовленного морковного сока и пищевую соду на кончике ножа. Полощите горло 5-6 раз в день. Раствор соды в молоке смягчает горло и снимает опухоль.

При кашле возьмите овес или ячмень, промойте его, залейте молоком, накройте крышкой и поставьте в хорошо разогретую духовку. По мере выкипания молоко нужно добавлять, пока овес или ячмень не разварятся. Полученную массу процедите, остудите. Принимайте по 3 ст. ложки три раза в день перед едой.

Или: небольшую луковицу мелко порезать и залить стаканом кипящего молока. Остудить и выпить небольшими глотками, а лук желательно съесть. Можно пить два раза в день или на ночь.

При болезнях печени выпивайте ежедневно натощак стакан смеси молока со свежевыжатым морковным соком в пропорции 1:1. Для усиления лечебного воздействия завтрак должен быть через час после приема смеси. Продолжительность лечения не ограничена.

При потере голоса 1 стакан отрубей залейте 1 л молока и варите на слабом огне 1-2 часа, процедите, остудите и принимайте 2 раза в день (утром и вечером). Отвар каждый раз должен быть свежим, его нельзя долго хранить.

Или: отделите 1 куриный желток и размешайте его в половине стакана чуть подогретого молока. Пейте маленькими глотками, полощите горло.

При флюсе – рецепт Н.В. Гоголя из поэмы «Мертвые души»: «В продолжение трех дней Чичиков полоскал беспрестанно рот и горло молоком с фигой, которую потом съедал, и носил привязанную к щеке у флюса подушечку из ромашки и камфары». Напомним, что фига – то же, что инжир.

При мигрени разбейте в стакан свежее куриное яйцо, разболтайте, залейте кипящим молоком и выпейте. Процедуру повторять ежедневно в течение недели. При остром приступе головной боли также принимают смесь 200 г свежего молока с 1 ст. ложкой ягод калины, протертых с 1 ч. ложкой натурального меда. Если при этом повышено давление, дозу можно увеличить до 2-3 стаканов смеси в день.

При псориазе в кастрюлю налить молоко, довести до кипения, подержать на небольшом огне 3-5 минут. Затем вылить его в другую посуду. Белый налет, оставшийся на стенках кастрюли, соберите и смажьте им больные места.

При кожном зуде делайте молочные обмывания, обертывания, компрессы.

При судорогах в стакане молока заварите 1 ч. ложку травы лапчатки гусиной. Процедите и выпейте молоко в горячем виде. В течение дня надо принять еще 1-2 стакана свежего настоя.

При растяжениях связок сложите в 5 слоев кусок марли, опустите в горячее молоко, отожмите. Наложите компресс на место растяжения, оберните компрессной бумагой, сверху замотайте утепленной повязкой.

При геморрое для уменьшения боли прикладывайте к больным местам кашицу из молока и мелко измельченного лука. Продолжительность лечения – не менее двух недель.

При мастопатии сварите 100 г семян укропа в 0,5 л молока, настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте в три приема за 30 минут до еды в течение трех недель. Через неделю повторите лечение.

Для устранения запаха изо рта (особенно запаха чеснока) выпивайте маленькими глотками стакан теплого молока, полоща им ротовую полость.

МОЛОКО И ДИЕТА

Молочная диета известна в России с XIX века, упоминание о ней находим, например, в письмах врача и великого писателя А. П. Чехова. Вот что писал он, в частности, редактору журнала «Осколки» Н.А. Лейкину: *«От больших животов я употребляю средство, блестящее по результатам. Средство это заключается в так называемой молочной диете, при которой страждущий в течение недели не ест ничего, а чувство голода периодически утоляет полустаканами молока».*

Молочная диета относится к разряду строгих диет при избыточном весе, что делает ее эффективной в краткосроч-

ной перспективе. За неделю можно сбросить до 5 кг лишнего веса.

Принятая современными диетологами молочная диета обычно длится от 3-4 дней до недели (в зависимости от переносимости и эффекта). В течение всего дня можно выпивать 1-1,5 л молока небольшими дозами. В зависимости от процентного содержания жира в молоке (обычно от 0,5 до 3,5%) питательность диеты будет разной, но на общей результативности это не должно отразиться.

Молочнокислая диета

Перед каждым приемом пищи выпивать стакан минеральной воды без газа.

Завтрак: **1 биойогурт, 1 банан, чай с медом или кофе с молоком без сахара.**

Обед: **1 вареное яйцо, салат из огурцов, заправленный натуральным йогуртом, или творог с фруктами, 1 стакан ряженки или кефира.**

Полдник: **100 г овсяной каши на воде, 200 г творога.**

Ужин: **1 груша, 1 биойогурт.**

Фруктово-молочная диета

Завтрак: **чай или кофе с молоком (без сахара).**

Через 2-3 часа: **200 г творога.**

Через 2-3 часа: **200 г любых фруктов.**

Через 2-3 часа: **1 стакан кефира, ряженки или простокваши, йогурт.**

Через 2 часа: **200 г любых фруктов.**

В течение дня рекомендуется пить чистую воду, чай или кофе.

Творожно-молочная диета

В течение недели 4 раза в день съедать по 100 г свежего творога (лучше домашнего) с 1-2 ч. ложками пшеничных отрубей (их нужно предварительно залить кипятком, а через полчаса слить жидкость). В творог можно добавить немного меда, фруктов, ягод или овощей. На завтрак и ужин целесообразно дополнительно пить по 1 стакану отвара шиповника или любого кисломолочного напитка (кефир вместо ужина прекрасно сокращает желудок, снимает венозные отеки).

МОЛОКО НА КУХНЕ

Молочный овощной суп. Морковь вымыть, очистить, нарезать в виде лапши (соломкой) или мелкими кубиками, положить в кастрюлю с растопленным маслом и, закрыв крышкой, тушить на слабом огне. Через 8-10 минут добавить нашинкованную белокочанную капусту, зеленый горошек, очищенный сырой картофель, нарезанный так же, как и морковь. Залить горячей водой, добавить соль и варить в закрытой посуде. Когда овощи станут мягкими, влить подогретое молоко и варить суп еще 2-3 минуты.

Молочная уха. В кастрюлю влить воду, добавить соль, довести до кипения, положить куски очищенной рыбы, снова довести до кипения, влить молоко, варить до готовности и заправить маслом. Особенно вкусна эта уха с окунями. Рыба – 200 г, молоко – 250 мл, вода – 250 мл, масло сливочное – 10 г, соль.

Пшенная молочная каша с тыквой. Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в горячее молоко и варить в течение 10-15 минут, затем засыпать промытое пшено, положить соль и, помешивая, продолжать варить еще 15-20 минут до загустения. Сваренную кашу поставить для упревания на 25-30 минут. *На 1 стакан пшена – 3 стакана молока, 500 г тыквы, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли.*

Треска, вареная в молоке. Подготовленную треску разрезать на куски и положить в кастрюлю. Залить холодной водой и прокипятить. Слить воду, промыть от пены. На дно кастрюли положить лук и морковь, сверху треску и залить вскипевшим молоком. Варить на слабом огне 25-30 минут, в конце посолить, положить перец, лавровый лист. На 1 кг трески 2-3 стакана молока, 3-4 луковицы, 2 моркови, зелень петрушки, 2 лавровых листа, перец, соль.

Минтай в молочном соусе. Тушку минтая (около 800 г) без головы и плавников или филе с кожей нарезать на порции. Молоко (0,5 л) нагреть, не доводя до кипения, положить в него рыбу, 2 луковицы, нашинкованные кольцами, перец, соль и варить до готовности. Затем рыбу вынуть, а в кипящее

молоко влить разведенную холодным молоком муку (2 ст. ложки), заправить сахаром, мускатным орехом и варить в течение 10-15 минут. В качестве гарнира лучше всего подходит картофельное пюре.

Молочный кисель. На 4 стакана молока 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки крахмала, ванилин на кончике ножа, 4 ст. ложки фруктового сиропа или варенья. 3 стакана молока довести до кипения и растворить в нем сахар. В оставшемся молоке развести крахмал и добавить в горячее молоко. На медленном огне, помешивая, проварить кисель 3-4 минуты. В готовый кисель добавить ванилин.

Желе из взбитого молока. Желатин (пакетик 25 г) залить водой, дать набухнуть. Молоко (0,5 л) с сахаром (2 ст. ложки) вскипятить, добавить щепотку ванилина. В горячем молоке растворить набухший желатин, немного охладить и взбить в густую пену. Наполнить массой порционную посуду, дать застыть в холодном месте. Подавать желе с ягодным сиропом.

Чернично-молочный коктейль. Чернику (50 г) с медом (1 ст. ложка) поместить в блендер. Измельчить на средней скорости. Затем, продолжая взбивать, добавить постепенно холодное молоко или кефир (200 г). Через 2 минуты коктейль готов. Коктейль особенно полезен для улучшения зрения и работы мозга, так как черника содержит антоцианы, благотворно влияющие на клетки мозга и глаз.

МОЛОКО: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Вредно ли пить молоко взрослым?

Некоторые зарубежные врачи, противники цельного молока, утверждают, что у всех млекопитающих молоко пьют лишь детеныши. Только человек, взрослея, продолжает употреблять его. Однако у большинства жителей Северной Европы и России молочный сахар полностью переваривается как в молодом, так и в преклонном возрасте. Эта особенность обусловлена генетически. Именно поэтому молоко столь популярно в этих краях в отличие от жителей других регионов (Африки, Азии и др.).

Может ли молоко вызывать аллергические реакции?

Действительно, цельное молоко может вызывать у некоторых людей аллергические реакции – от крапивницы до тошноты, изжоги и рвоты. Поэтому врачи не рекомендуют пить много цельного молока беременным женщинам. В отношении кисломолочных продуктов таких ограничений нет. Справиться с аллергией на молоко практически невозможно. Но истинная аллергия на молоко встречается не так уж и часто.

При плохой переносимости молока некоторые добавляют его понемногу в чай, кофе, какао, каши, творог и омлеты. Более простой способ – заменить молоко полезными для здоровья кисломолочными продуктами: кефиром, йогуртом, простоквашей.

Можно ли молоком запивать лекарства?

Многие полагают, что лекарства полезно запивать молоком. Действительно, молоко уменьшает раздражающее влияние на стенку желудка, например, ацетилсалициловой кислоты (аспирин) и других противовоспалительных средств. Рекомендуют молоком запивать также препараты йода, витамины A, D, E, K.

Вместе с тем молоко нередко снижает эффективность некоторых лекарств. Недаром с его помощью раньше спасали от ядов, а сегодня отпаивают людей, получивших отравление.

Молоко снижает эффективность сердечных гликозидов, кофеина, противоязвенных препаратов (циметидин, ранитидин). Не следует запивать молоком ферменты (панкреатин, мезим). Молоко инактивирует некоторые антибиотики (тетрациклин, олететрин, эритромицин). Иногда в аннотации к препарату можно встретить прямое упоминание о недопустимости употребления молока. Например, производитель препарата хилак форте указывает: «Принимать с небольшим количеством жидкости (исключая молоко)».

Нельзя запивать молоком лекарственные средства с кислотоустойчивой оболочкой (например бисакодил), так как покрытие преждевременно растворится и препарат разрушится, не достигнув положенного места всасывания.

Опасно ли для здоровья домашнее молоко?

Прежде всего домашнее молоко может быть опасно из-за нестерильных условий его хранения. Чтобы не стать жертвой кишечной инфекции, домашнее (рыночное) молоко обязательно нужно кипятить. При этом часть полезных свойств неизбежно теряется. В пастеризованном и стерилизованном молоке меньше витаминов. Но оно все равно богато белками, кальцием и другими микроэлементами.

Как правильнее пить молоко?

Молоко – это не напиток, а еда. В народе и до сих пор говорят «поесть молока». Неправильно считать, что молоком полезно утолять жажду. Нежелательно пить молоко после еды. Оно снижает кислотность и уменьшает действие желудочного сока на пищу. Чтобы молоко легче переваривалось, его лучше пить натощак, небольшими глотками, подольше задерживая во рту для улучшения усвоения.

С чем лучше сочетается молоко?

Молоко хорошо сочетается со сладкими фруктами, ягодами, орехами. Для желудочно-кишечного тракта очень полезны молочные муссы, пудинги, ягоды и фрукты со взбитыми сливками. Однако есть их нужно не после плотного обеда, а в качестве «перекуса». Традиционна и оправданна с точки зрения диетологии комбинация молока с отварным картофелем и различными крупами.

Нежелательно сочетать с молоком свежие овощи, огурцы, сливы, соленую, копченую рыбу и колбасы. По мнению диетологов, вредно запивать молоком сладкие сдобные булки. В кишечнике в этом случае начинается процесс брожения, вызывающий метеоризм и боли в животе. К тому же такое сочетание слишком калорийно.

Сколько пить молока или воздержаться от его употребления, каждый решает сам. В любом случае прежде всего стоит прислушаться к собственному организму, а уж он никогда не обманет.

Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ЧТОБЫ ЛЕГКИЕ ДЫШАЛИ ЛЕГКО

Я много лет проработала на вредном производстве, связанном с пылью и различными красителями. В результате стала инвалидом «по легким». Перечислять все свои болячки не буду, скажу только, что среди них и бронхиальная астма, и пневмосклероз, и эмфизема. А недавно появился новый диагноз: фиброзирующий альвеолит. Может быть, при этом заболевании можно использовать что-нибудь из методов народной медицины?

Мария Владимировна Куликова, г. Иваново.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

– К сожалению, хронические недуги редко встречаются в изолированном виде. Гораздо чаще приходится иметь дело с целым «букетом» болезней, накопленных за долгие годы. В таких случаях врач должен определить, что в настоящий момент представляет более серьезную угрозу здоровью больного, и, исходя из этого, наметить тактику лечения.

Диагноз «фиброзирующий альвеолит» означает, что в легких имеется хронический воспалительный процесс, при котором происходит замещение нормальной легочной ткани плотными фиброзными участками, препятствующими нормальному дыханию и газообмену. Причиной этого заболевания часто становятся вредные условия производства – пыль, пары вредных веществ, работа с углем, мукой, красками. Но нередко поражение легких бывает осложнением заболеваний других органов и систем, например, при красной волчанке, ревматизме, склеродермии, циррозе печени, туберкулезе.

Иногда начало заболевания проходит, как затянувшаяся простуда, когда больные жалуются на лихорадку, кашель с мокротой. Но проходит неделя-другая, а простуда не уходит, появляется одышка, чувство стеснения в груди. Со временем дыхательная недостаточность нарастает, кожа лица становится синюшной, иногда отмечается утолщение концевых фаланг пальцев рук, что придает им вид барабанных палочек.

Лечение фиброзирующего альвеолита – сложный и длительный процесс. Надо быть готовым к тому, что терапия может проводиться в течение многих месяцев. Важным подспорьем на пути к исцелению станут и лекарства из зеленой аптеки. Вот некоторые рецепты.

• *Измельчить, перемешать по 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи и плодов малины, 1 ст. ложку травы душицы. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя в теплом виде на ночь.*

• *Измельчить, перемешать 1 ст. ложку сосновых почек, 2 ст. ложки корня фиалки душистой, 4 ст. ложки исландского мха. 4 ч. ложки сбора залить стаканом холодной воды, настоять 2 часа. После этого кипятить 5 минут, остудить и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.*

• *Залить 2 ст. ложки исландского мха стаканом холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, остудить, процедить. Принимать по нескольку глотков 2-3 раза в день.*

• *Взять 1 ст. ложку почек сосны, 1 ст. ложку меда, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 сырых яйца, 500 мл кипяченого молока. Почки сосны залить кипяченым молоком, добавить мед, сливочное масло, сырые яйца. Все тщательно перемешать. Принимать 3 раза в день весь состав полностью. Для этого средства следует отбирать только мужские соцветия почек сосны – тычиночные колоски, которые появляются на дереве в конце мая, они серо-желтые, состоят из чешуевидных тычинок, которые сидят на коротких ножках. Женские соцветия – красноватые пестичные шишечки.*

• *Взять 4 ч. ложки измельченных листьев медуницы, 3 ст. ложки меда. Листья медуницы измельчить, залить 500 мл*

кипятка, настоять 2 часа, процедить и добавить в жидкость мед. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

• *Взять 1 ст. ложку корней полыни обыкновенной, 500 мл белого вина, 4 ст. ложки меда. Корни полыни измельчить, залить белым вином, выдержать на водяной бане 10 минут, настоять 2 часа, процедить, добавить мед. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.*

• *Взять по 1 ст. ложке соплодий хмеля, листьев крапивы двудомной, трав зверобоя, первоцвета, золототысячника, трифоли, тысячелистника, сабельника, цветущих головок клевера лугового, корней синюхи голубой и цветков калины. Травы измельчить. 4 ст. ложки смеси залить кипящим молоком (500 мл), настоять 4 часа, процедить. Принимать утром натощак полный стакан, остальное – поровну перед обедом и ужином.*

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ОПРЕЛОСТИ

Никогда в жизни не писала в газеты или журналы, а вот теперь на старости лет приходится. Хочу спросить у ваших докторов, как можно избавиться от опрелости под грудью? Вроде бы регулярно хожу в баню, протираю кожу одеколоном, да только опрелость не проходит. Посоветуйте, пожалуйста, чем можно излечиться от этой напасти.

Татьяна Ивановна Петрова, г. Смоленск.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Василий Александрович СРЕДНЯКОВ:

– Опрелостью обычно называют воспаление кожных покровов, возникающее как результат постоянного раздражения от трения кожи, сильного потовыделения. Чаще всего опрелость возникает между пальцами ног, в подмышечных впадинах, под молочными железами, в складках живота у полных людей.

Обычно вначале появляется покраснение кожи, которая становится влажноватой, с поверхностными трещинами. Больные при этом жалуются на сильный зуд, жжение и не-

ВОРОНЕЦ КОЛОСИСТЫЙ

Автор фото Жанна Агапова

ВОРОНЕЦ КОЛОСИСТЫЙ

Воронец колосистый (Actaea spicata L.) — многолетнее, удивительно нарядное растение до 70 см высоты. Листья крупные, на длинных (30-40 см) черешках, дважды, трижды тройчатые. Цветки белые, мелкие, в кистях. Плоды — гроздья черных ягод. Цветет в мае-июне, плодоносит в июле-августе. Растет в елово-грабовых, грабовых дубравах, в лиственно-еловых лесах, сероольшаниках, ельниках-черничниках, дубово-орешниковых кустарниковых зарослях, а также по склонам речных долин. Встречается изредка, почти никогда не образуя зарослей. Распространен в европейской части России, кроме таежной и южной частей степной зоны, на Кавказе, Алтае, в Западной Сибири (около Тобольска и Тюмени). Заготовки возможны в ограниченных количествах. Сбор следует производить только в перчатках. Все части растения ядовиты. У животных при поедании этого растения возникают понос, рвота и сильное воспаление кишок и желудка. А вот птицы поедают ягоды воронца без вреда для себя и разносят семена растения далеко окрест. В траве воронца колосистого и особенно в плодах содержатся алкалоиды, в плодах и корнях — сапонины, трансаконитовая кислота, в семенах около 30% жирного (ядовитого) масла. В Англии растение называют «травой святого Христофора», поскольку этот святой считается покровителем могильщиков. Употребление любых частей растения вызывает рвоту и судороги, а сок травы раздражает кожу вплоть до появления волдырей и незаживающих ран. Различные части растения применяются в гомеопатии — лучше использовать готовые препараты растения по рекомендации врача. Для домашнего употребления можно приготовить настойку из корней (выкапывать осенью, залить 70%-ным спиртом, настаивать 15 дней) для растираний при ревматизме, артритах и радикулитах.

редко боль в пораженном месте. Опрелости становятся излюбленным объектом атаки для гнойничковой инфекции. В запущенных случаях отмечаются обширные мокнущие эрозивные поверхности с неровными очертаниями. Особенно опасными опрелости являются для больных диабетом, тех, кто вынужден долго находиться в лежачем положении.

Большое значение в предупреждении опрелости играет личная гигиена, регулярные гигиенические мероприятия – мытье ног в теплой воде с йодом и 2-3 ст. ложками соды на 3 л воды. Кожу под молочными железами после туалета надо насухо вытереть мягким полотенцем, припудрить тальком, детской присыпкой, ликоподием или смазывать прокипяченным растительным маслом (оливковым, подсолнечным, хлопковым и пр.). В качестве присыпки также можно использовать сухую гречневую муку, просеянную через сито, и споры плауна булавовидного.

Сочетать припудривание и смазывание не рекомендуется, чтобы не образовались комочки, травмирующие кожу. Показаны местные воздушные ванны, ультрафиолетовое облучение.

При проявившейся опрелости назначают холодные примочки из 1%-ного раствора резорцина, 3%-ного раствора борной кислоты, свинцовой воды, раствора сульфата меди (0,1 %) и цинка (0,4 %), после чего смазывают кожные складки цинковой пастой или пастой Лассара, хороший эффект дают мази – дермозолон, синалар, лоринден.

Для предупреждения и лечения опрелостей можно использовать рецепты зеленой аптеки.

• *200 г дубовой коры отварить в течение 20 минут в 2 л воды, настаивать 3 часа. Процедить. Добавить еще 2 л кипяченой воды. Применяется для ванн и обмываний.*

• *Смешать 8 ст. ложек листьев шалфея, по 1 ст. ложке корневища и корня валерианы, травы хвоща полевого. Заварить 1 ст. ложку смеси 1,5 стакана кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить. Принимать холодным по 0,5 стакана 2 раза в день.*

• *Взять поровну цветочных корзинок ноготков, травы хвоща полевого, листьев вербены, лепестков цветков розы, коры*

дуба, листьев ежевики. Измельчить, смешать. 6 ст. ложек смеси залить 1 л кипятка, кипятить на водяной бане 15-20 минут. Остудить. Процедить. Применять для обмываний и примочек.

• *1 ст. ложку спор плауна булавовидного кипятить 15 минут в 1 стакане воды, постоянно помешивая. Настаивать 1-2 часа, процедить. Применять для обмываний.*

• *0,5-1 кг соломы овса посевного кипятить 1/2 часа в 1 л воды, процедить. Употреблять для ванн и обмываний.*

• *2 ст. ложки листьев эвкалипта залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 5-7 минут, процедить. Применять в виде примочек.*

• *1 ст. ложку цветочных корзинок ромашки аптечной заварить, как чай, 1 стаканом кипятка, плотно закрыть. Дать настояться 1 час. Процедить. Использовать для обмывания при опрелостях, трещинах кожи.*

• *2 ст. ложки сухой травы тысячелистника настоять 1 час в 1,5 стакана кипятка. Процедить. Употреблять для обмываний опрелостей, трещин кожи.*

• *При болезненных опрелостях рекомендуется прикладывать к больному месту теплые компрессы из растертых семян льна, заваренных крутым кипятком.*

КОМПРЕСС ИЗ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ СНИМЕТ БОЛЬ В СПИНЕ

Много времени приходится проводить за баранкой автомобиля – работаю шофером. К концу рабочего дня бывает, что невозможно разогнуться от боли в спине. Пытался пользоваться мазями, которые рекламируют по телевизору. Наверное, они помогают только получать деньги тем, кто выпускает такую рекламу, а реального облегчения от них нет. Может быть, посоветуете что-нибудь надежное и, главное, проверенное на деле, а то надоело выкидывать деньги на ветер, покупая всякие гели и мази.

Василий Петрович Попокин,
г. Переславль-Залесский, Ярославская область.

Нашему читателю отвечает кандидат медицинских наук, врач-невролог Маргарита Борисовна ПИНЧУК:

– Действительно, сегодня заболевания позвоночника, и в первую очередь радикулит, приняли характер настоящей эпидемии. Достаточно сказать, что по статистике каждый второй европеец страдает болями в позвоночнике.

Важное значение для предупреждения радикулита имеет правильная осанка. В течение дня каждый из нас не раз нарушает правильное положение корпуса: то, устав от долгого сидения за рабочим столом, мы сползаем или, наоборот, широко разваливаемся; руль автомобиля предполагает сгорбленную позу. Ученые американского университета Беркли доказали, что 80 процентов всех жалоб на боли в позвоночнике можно было бы избежать, если бы люди сидели прямо и стояли строго вертикально.

Если же вы все-таки стали жертвой прострела в спине, то лучше не затягивать с визитом к врачу. Сегодня имеется широкий арсенал средств – от фармацевтических препаратов до хирургических операций, позволяющий быстро снять болевой приступ.

Для купирования острого приступа радикулита применяют анальгетики (баралгин и анальгин), нестероидные противовоспалительные средства (ибупрофен, ортофен, бруфен, метиндол, диклофенак), больному назначают физиотерапевтические процедуры, а в запущенных случаях прибегают к новокаиновым блокадам.

Существует ряд несложных приемов, которые подчас без всяких лекарств эффективно помогают при острой боли в спине. Иногда бывает достаточно повиснуть на турнике и осторожно поворачивать поясницу направо и налево. Многие народные целители используют тертый хрен, который привязывают к пояснице. Держать, пока не начнет припекать. Вместо хрена можно применять перцовый пластырь, тем более что его можно носить несколько дней без всякого вреда телу. Помогает также компресс из черной редьки. Натереть редьку на терке; на хлопчатобумажную или льняную ткань наложить нетолстый слой и покрыть другим куском ткани. Наложить на больное место, сверху положить полиэтиленовый пакет и завязать шерстяным платком.

А вот еще какие рецепты предлагает народная медицина.

• *Свежий лист лопуха смочить холодной водой, нижней стороной наложить на больное место и привязать. Можно заранее заготовить высушенные листья лопуха на зиму и размачивать их перед употреблением в теплой воде.*

• *2 ст. ложки багульника болотного залить 5 ст. ложками подсолнечного масла. Закрыть сосуд плотной крышкой и настаивать 12 часов на горячей плите. Охладить, процедить. Употреблять для втираний.*

• *Приготовьте обезболивающую мазь, смешав 2 г мумиё с 2 г меда. Мазь наносить на пораженное место вместе с согревающим компрессом. Курс лечения — 6-7 дней.*

• *Взять по 1 ст. ложке цветков ромашки аптечной, шишек хмеля, травы донника, плодов бузины черной, измельчить, перемешать и 4 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка. Поставить на медленный огонь, довести до кипения, кипятить 10-12 минут. Процедить отвар через 2-3 слоя марли и отжать. Использовать наружно для компрессов на больные места. Процедуру повторять 2-3 раза в день в течение 8-9 дней.*

• *2 ст. ложки корня лопуха измельчить и в стеклянной банке залить 500 мл водки. Настоять в течение 6-7 дней в темном прохладном месте. Процедить настойку через 2-3 слоя марли. Настойкой натирать больные места 2-3 раза в день в течение 10-15 дней.*

• *1 яичный белок тщательно перемешать с 1 ст. ложкой скипидара. Полученную мазь использовать для согревающих компрессов на больные места. Компресс накладывать на 30-40 минут, после чего смывать теплой водой.*

• *Натереть 2 редьки, измельчить 1 головку чеснока и тщательно перемешать. Смесь заворачивать в марлю и прикладывать к больным местам на 2 часа. Процедуру проводить ежедневно в течение 8-10 дней.*

• *3 ст. ложки плодов каштана растереть в порошок, залить 70 мл камфарного масла и намазать на хлеб. Полученный «бутерброд» прикладывать к больным местам.*

• *В лечебных целях используют настой багульника болотного: 25 г травы багульника залить 1 л кипятка и настоять 8 часов в духовке, затем процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день после еды. Курс лечения — месяц.*

• *3 ст. ложки цветков липы залить стаканом кипятка и кипятить на малом огне 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение часа и процедить. Принимать в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день после еды на протяжении 3 недель.*

• *1 ст. ложку сухих листьев крапивы двудомной залить 1 стаканом кипятка. Настоять в течение 2-3 часов, процедить через 2-3 слоя марли. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 20-30 минут до приема пищи.*

ВМЕСТО БАНОК – ГОРЧИЧНИКИ

С детства привыкла: простуда или, не дай Бог, воспаление легких – назначают банки. Даже сама научилась их ставить, когда появились дети, а потом внуки. А тут вдруг слышу: они не только не полезны, но чуть ли не вредны! Пожалуйста, дорогая редакция, расскажите, так ли это? Просто это очередная «утка» или действительно банок надо избегать?

Алена Прохоровна Сердечкина, г. Одинцово, Московская область.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Наталья Сергеевна БУШЕВА:

– Действительно, еще совсем недавно универсальным средством от респираторной инфекции, бронхита и пневмонии считались именно банки. Изобретены они были на Руси, названы рожками и нигде в мире больше не применялись. Однако последние исследования подтвердили опасения иноземных лекарей, не спешивших применять российское «фирменное» средство от простуды.

Наши медики полагали, что даже кровоподтеки на месте банок идут на пользу организму: это своего рода лечение собственной кровью – аутогемотерапия, повышающая защитные силы больного человека. Однако выяснилось, что такие же багровые следы, как на спине, после банок образуются и на плевре, а это уже дополнительная травма для бронхо-легочной системы и, значит, как минимум за-

держка выздоровления. Вот поэтому-то использовать их не стоит.

Лучше отдать предпочтение горчичникам, которые действуют по рефлекторному принципу, но не вызывают кровоизлияний. Но чтобы получить от них максимальный эффект, следует соблюдать несколько несложных правил.

– Запомните: горчичники не ставят на позвоночник, область сердца, грудные железы, участки кожи, где есть крупные родинки, ранки или гнойнички, а также при температуре выше 37 градусов, иначе произойдет перегрев, и больному станет хуже.

– Не стоит, сжав зубы, держать их по часу: 10, самое большое – 15 минут вполне достаточно. Отогните уголок горчичника и проверьте: кожа под ним ярко покраснела? Пора заканчивать процедуру! Обязательно удалите остатки горчицы с кожи, протерев ее кусочком ваты, смоченной теплой водой, вытрите мягким полотенцем и смажьте детским кремом, а затем наденьте согретую утюгом пижаму и ложитесь в постель до утра.

– Ставьте горчичники каждый день, пока не выздоровеете.

Хорошим средством против простуды является также ингаляция. Сверните из плотной бумаги воронку, широким ее концом накройте кастрюлю или чайник, а через узкий просвет вдыхайте пар. Можно заварить крутым кипятком листья эвкалипта; сварить очистки картофеля, добавить щепотку травы чабреца, листьев эвкалипта или шелухи овса и подержать на огне еще 1-2 минуты. Непосредственно перед процедурой добавить 2-3 капли пихтового масла. Сделать ингаляцию или, накрыв голову полотенцем, подышать паром над кастрюлей. Только будьте осторожны, чтобы не опрокинуть на себя кастрюлю с горячей водой.

И учтите, что страдающим гипертонической болезнью такой способ **противопоказан**.

Продолжительность любой ингаляции для взрослых – 5-15 минут, для детей – до 5 минут. Делают ее 1-2 раза в день.

Подготовили Людмила ЗОЛОТОВА и Александр КРЫЛОВ.

Анатомия болезни

Александр ПОКРОВСКИЙ,
кандидат медицинских наук

ДЕПРЕССИЯ: СПАСИТЕ НАШИ ДУШИ

Еще в Ветхом Завете можно найти описания клинической картины душевного недуга, который Гиппократ назвал «меланхолией» или «манией». Сегодня для нашего уха более привычен другой диагноз: депрессия, которая не знает жалости ни к молодому человеку, ни к почтенному академику. Человек может пребывать в полном достатке и комфорте и в то же время ощущать, что «и все бы хорошо, да что-то нехорошо»...

ПРИРОДА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Статистика свидетельствует, что от депрессии ежегодно погибает больше людей, нежели от туберкулеза. В Германии, согласно официальным данным, по меньшей мере четыре миллиона человек страдают этим состоянием. Но далеко не все даже в благополучной Европе получают квалифицированную медицинскую помощь.

По мнению профессора Кристофа Мундта, директора психиатрической клиники в Гейдельберге (Германия), человек, страдающий депрессией, получает правильное лечение лишь после примерно семилетнего хождения по врачам-неспециалистам. Драгоценное время не просто потеряно, развившийся за эти годы недуг угрожает самой жизни человека: 56 процентов страдающих депрессией предпринимают попытки к самоубийству, а 15 – кончают с жизнью.

В последнее время депрессия стремительно молодеет. Еще несколько лет назад пик заболеваний приходился на возрасты между 30 и 40 годами. А сейчас даже дети и подростки все чаще живут в состоянии угнетенного восприятия жизни. Ученые Бременского университета (Германия) опросили тысячу молодых людей от 12 до 17 лет. Примерно 18 процентов из них за последние два года более половины времени ощущали депрессию. Причем девушки чаще впадают в такое состояние, чем юноши.

Далеко не все ясно с природой возникновения депрессии. Некоторые ученые считают, что у заболевания биологические корни. Другие видят причину болезни в негативных из-

менениях в общественной психологии. Истина, видимо, посередине: существуют биологические предпосылки болезни, но побудительными причинами ее становится возрастающее воздействие различных стрессов. Чаще всего это следующие обстоятельства.

— Неуверенность в безопасности жизненных условий. Примером может служить страх потерять работу или необходимость подчиниться драматическим переменам в социальном или географическом смысле.

— Постоянное воздействие избыточной информации и раздражителей. Это особенно сильно действует на детей и подростков, делая их беззащитными перед агрессивной внешней средой.

— Специфические половые причины. Женщин еще недавно на этой почве заболевало депрессией вдвое больше, чем мужчин, причем в более раннем возрасте. Сегодня специалисты регистрируют тревожную тенденцию: и сильный пол все чаще оказывается жертвой депрессии, вызванной половыми расстройствами.

Последние работы исследователей, изучавших природу депрессий, четко показали ответственность гормонов за отступление организма от нормы. Как известно, существуют гормоны, которые помогают организму, испытывающему необычные нагрузки: поддерживают его в нормальном состоянии и тем самым защищают от психических травм. Но если у человека все-таки развивается депрессия, это означает, что гормоны делают ошибки при попытке привести организм в норму, и тогда нарушается так называемая «гормональная ось стрессов». О том, что это произошло, можно узнать по нескольким признакам.

— Вы испытываете подавленность и беспричинную, по сути, печаль.

— Ничто не радует, потерян интерес ко всему.

— Состояние разбитости, нет ни энергии, ни сил.

— Нет аппетита, вы теряете в весе.

– Мучает бессонница.

– Есть проблемы в половой сфере.

– Замедленная реакция и беспокойство.

– Неспособность сконцентрировать мысли и принять решение.

– Нет уверенности в себе и в своих действиях.

– И, наконец, мрачные мысли о смерти и самоубийстве. Если в течение двух недель вы замечаете в своих ощущениях эти признаки, то надо озаботиться: не заболели ли вы депрессией?

«Гормональная ось стрессов» работает под управлением трех желез, связанных одна с другой: гипоталамуса, гипофиза и надпочечников. Когда организм испытывает телесные или душевные перегрузки, то гипоталамус начинает усиленно производить вещество, называемое «свободный кортико-тропин» (CRF). Оно побуждает к действию гипофиз, тот, в свою очередь, выделяет гормон кортикотропин (АСТН), раздражающий надпочечники, а они выделяют гормон кортизол, задача которого – привести организм в состояние стресса, дать ему сигнал об опасности. Если этот поток гормонов действует непрерывно, то создается благодатная почва для возникновения депрессии.

Главной причиной такого рода развития событий ученые считают нервные клетки гипоталамуса, которые начинают выделять свободный кортикотропин в излишке. По причине, к сожалению, до конца еще не изученной, гены, ответственные за производство CRF, становятся чрезмерно активными. И тогда биохимическая система «гормональной оси стрессов» теряет равновесие. Подкрепляют эту точку зрения надежные эксперименты. Если в мозг животного ввести CRF, то животное проявляет все симптомы, характерные для депрессии. Крысята, повторно отлученные от матери – а это, несомненно, фактор стресса, – даже и во взрослом состоянии продолжают производить избыточный свободный кортикотропин, то есть CRF.

Чем интенсивнее биологи и медики изучают природу депрессии, тем очевиднее, что в основе заболевания могут лежать различные причины-возбудители. Серое вещество нашего мозга состоит из связанных друг с другом многих миллиардов нервных клеток – нейронов, в нем действует свыше тысячи сигнальных веществ. Все это представляет слишком сложный комплекс, чтобы ошибки в управлении организмом можно было прямолинейно связать в одну цепочку – от причин до последствий.

Однако исследования процессов, идущих в нервной системе, постепенно складываются в общую картину, где прорисовываются и причины заболевания, и способы борьбы с ним. В основе депрессивного состояния лежит взаимодействие трех составляющих. Первая – предрасположенность каждого человека. Вторая – стрессовая ситуация, насколько она длительна и сильна. И, наконец, третья – психические и биохимические особенности того или иного человека. Правда, многие ученые сейчас считают, что именно генетическая предрасположенность имеет определяющее значение для начала заболевания. Наша душа от природы недостаточно защищена. Очевидные доказательства здесь дают наблюдения за однояйцовыми близнецами. Предположим, один близнец страдает депрессией; вероятность, что и другой из этой пары подвержен этому же недугу, равна 70 процентам. У людей, не родственных друг другу, но находящихся в равных условиях, заболевание депрессией совпадает лишь в 2-3 процентах.

Тем не менее генетическая склонность может сказаться лишь в том случае, если сложности жизни (а именно они в первую очередь обусловливают заболевание), воздействуя на чувствительность равновесия биохимических систем человека, легко или, наоборот, с трудом нарушают его. На биохимическом уровне это может проявляться как затрудненное выделение мозгом сигнальных веществ – серотонина и норадреналина или чрезмерная реакция «гормональной оси стрессов».

То, что мозг заболевшего депрессией начинает выделять слишком мало серотонина, ученые знали уже давно. Мно-

гие специалисты считают, что именно уменьшенное производство серотонина и норадреналина ответственно за развитие болезни. Однако простое введение этих веществ в организм не излечивает от депрессии. Недавно возникло еще одно предположение: сверхактивные стресс-гормоны могут стать причиной дефекта в обмене веществ мозга. Подтверждает это предположение такой факт: классические антидепрессанты способны нормализовать деятельность стресс-гормонов, они начинают каскадный процесс, который приводит выделение стресс-гормонов к нормальному уровню. Такое действие по ступеням «гормональной оси стрессов» требует времени: антидепрессанты начинают действовать через одну-две недели после того, как больной начал прием медикамента.

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение от депрессии во многом зависит от желания самого больного исцелиться. При этом условии врачам приходится учитывать длительность и тяжесть заболевания. Если депрессия длится годами, она нередко оставляет непоправимые изменения в психике, полностью меняет характерологические черты личности. Картина такая, как будто человек перенес травму головы или мозговую инфекцию.

Тактика лечения депрессивных состояний у врачей разных национальных школ резко отличается друг от друга. В США широко распространено лечение электрошоком. Логика при этом достаточно проста: раз сам мозг здоров, но просто разбалансирован, нужно его «выключить» и снова «включить» – перезагрузить, как поступают с компьютером, «сбившимся» с программы. Часто такое лечение дает результаты, но многие считают такой метод негуманным, и в Европе, в том числе и в России, электрошок запрещен. Именно электрошоковой терапией пытались излечить от тяжелой депрессии Эрнеста Хемингуэя. К сожалению, лечение не пошло на пользу знаменитому писателю, покончившему с собой выстрелом из охотничьего ружья в один из таких тяжелых приступов.

Некоторые психиатры считают, что депрессию нужно лечить бессонницей, другие, наоборот, – длительным сном. Российские медики предпочитают в таких случаях применять антидепрессанты и сеансы лечения слабыми электрическими импульсами. Широко используются гипнотерапия, физиотерапевтические процедуры.

А как может помочь сам себе заболевший? Начните борьбу с хандрой с самого простого и приятного: сделайте себе маленький подарок, сходите в гости к добрым приятелям, в кино, театр. Поставьте на стол букет цветов, купите обнову, побалуйте себя чем-нибудь вкусненьким – выбор за вами.

Следующий шаг – борьба с бессонницей. Одним из старых и проверенных средств являются препараты корня валерианы, которые обладают помимо снотворного хорошим успокаивающим действием.

Большой популярностью пользуется настойка пиона (Tinctura Paeoniae). Необходимо принимать этот препарат по 30-40 капель (до 1 ч. ложки) 3 раза в день. Курс лечения рассчитан на месяц, но в случае необходимости его можно повторить.

Достаточно эффективными средствами против бессонницы являются антигистаминные средства – димедрол, пипольфен.

Один из старейших препаратов – барбитал (веронал) оказывает успокаивающее и снотворное действие, вызывает глубокий, устойчивый сон на протяжении 6-8 часов. Однако веронал медленно выводится из организма, и после 3-4 дней приема необходимо сделать перерыв. Побочные действия веронала – слабость, тошнота, головная боль – значительно снизили его популярность.

Бывает, что человек засыпает вовремя и нормально просыпается, но сон неглубок и не приносит желаемой бодрости. Каждый шорох будит, иногда ощущается состояние некоего полузабытья. В этих случаях рекомендуется бромурал, оказывающий успокаивающее и умеренное снотворное действие. Он хорошо переносится, его принимают за полчаса до сна, после чего хорошо выпить полстакана теплого чая.

Препарат нозепам влияет на подкорковые структуры мозга и уменьшает эмоциональное возбуждение и напряжение, усиливает действие других снотворных средств, а также анальгетиков. Глубокий и продолжительный сон обычно наступает через 20-45 минут после приема.

Прежде чем прибегать к помощи снотворных таблеток, попробуйте воспользоваться советами американских ученых.

— Перестаньте беспокоиться о том, что мало спите. Кстати, помните: с возрастом люди вообще спят меньше.

— Лучше всего спится при температуре 20°С и ниже, поэтому, если позволяет погода, открывайте на ночь окно или проветривайте комнату перед сном.

— Лучше отключить на ночь телефон, чтобы застраховать себя от не слишком умных любителей ночных розыгрышей.

— Перед сном очень полезно прогуляться на свежем воздухе, откажитесь от привычки до глубокой ночи смотреть телевизор, пищеварительные процессы перед сном должны быть сведены к минимуму, чтобы ночью не было ощущения тяжести под ложечкой.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Для лечения упадка сил и слабости, других проявлений депрессивного состояния в народной медицине имеется немало средств. Предлагаем некоторые из них.

• *3 ст. ложки измельченной соломы на 2 стакана кипятка — суточная норма. Применять как тонизирующее средство.*

• *1 ст. ложку листьев мяты перечной залить стаканом кипятка, варить 10 минут. Пить по 1/2 стакана утром и вечером.*

• *Трава зверобоя — 1 часть, цветки тысячелистника — 1 часть, корень дягиля лекарственного — 1 часть, трава мяты — 1 часть. 1 ст. ложку смеси заварить в стакане кипятка. Пить по 1/2 стакана на ночь.*

• *Настойку корней заманихи высокой готовить на 70%-ном спирте в соотношении 1:10. Принимать по 15-20 капель 2-3 раза в день перед едой.*

• *Взять 1 ст. ложку травы пустырника пятилопастного, по 2 ст. ложки корневищ валерианы лекарственной, липового цвета, 1 ст. ложку листьев земляники лесной, 0,2 г мумиё. Траву измельчить в кофемолке и хорошо перемешать. 3 ст. ложки получившейся смеси залить 3 стаканами кипятка и дать настояться в темном месте 6 часов. Процедить и добавить в готовый настой измельченное мумиё. Принимать по 1/3 стакана теплого настоя 4 раза в день за час до еды.*

• *3 ст. ложки корневищ валерианы лекарственной, по 2 ст. ложки травы пустырника пятилопастного, цветков календулы лекарственной, 1 ст. ложка листьев вахты трехлистной. Сбор измельчить, 3 ст. ложки получившейся смеси залить 3 стаканами кипятка и поставить в темное место на 6 часов, процедить. Принимать по половине стакана настоя в теплом виде перед сном.*

• *3 ст. ложки шишек хмеля обыкновенного, по 2 ст. ложки листьев мяты перечной, листьев мелиссы лекарственной, 1 ст. ложка цветков ромашки аптечной. Растения измельчить в мясорубке, 3 ст. ложки смеси залить 4 стаканами кипятка и поставить на медленный огонь. Томить, не доводя до кипения, 20 минут, затем снять с огня, остудить, процедить. Принимать по половине стакана 3 раза в день за 30 минут до каждого приема пищи.*

• *Стакан подсолнечного масла, 3 ст. ложки цветков или травы лаванды, 1 ст. ложка листьев мелиссы лекарственной. Растения измельчить, перемешать и высыпать в емкость с маслом. Настаивать в темном месте месяц, после чего процедить. Принимать по 3 ст. ложки смеси за 30 минут до сна.*

• *При неврастении, депрессии, стрессовых ситуациях показан жидкий экстракт элеутерококка колючего, оказывающего выраженное стимулирующее и тонизирующее действие. Экстракт также повышает работоспособность, улучшает сопротивляемость организма.*

Подготовил Александр КРЫЛОВ.

НЕ ЗАПУСКАЙТЕ ПРОСТУДУ

Каждую осень наших детей подстерегают эпидемии гриппа и другие вирусные инфекции. Вроде бы все родители знают, как защищаться от этой напасти. И все-таки дети болеют. Поэтому сегодня мы вновь будем говорить о лечении простудных заболеваний и их профилактике.

Лучшая защита от гриппа – здоровый образ жизни. Чаще бывайте с ребенком на свежем воздухе, занимайтесь щадящим закаливанием, ограничьте потребление жирной пищи. Вирусы гриппа живут внутри нас. И стоит ребенку переохладиться, ослабнуть, как ворота для вирусов открываются, и они беспрепятственно проникают в кровь, в мозговые оболочки – активно атакуют детский организм.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ?

Проверенное временем народное средство – чеснок в нос. Чтобы не обжигало слизистую носа, для детей лучше использовать чесночное масло. Готовится оно так: *натереть на мелкой терке зубчик чеснока, залить 1 ч. ложкой растительного масла, дать настояться и по капельке закапывать в нос.* Можно сделать бусы из чесночных зубчиков и повесить их малышу на шею. Когда ребенок уснет, положите на подушку луковицу, разрезанную на несколько частей. Аромат фитонцидных растений дает хороший лечебный эффект. Помогает во время эпидемии ежедневный прием аскорбинки – по 1-2 драже, но обязательно в дополнение к цитрусовым, клюкве, квашеной капусте.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ?

Педиатры советуют не сбивать температуру у детей. Повышенная температура стимулирует образование интерфе-

рона – белка, подавляющего вирусы гриппа. Так что с жаропонижающими не спешите. Лучше дать малышу горячее молоко с медом или чай с 2 ст. ложками малины и 1 ст. ложкой меда. Некоторые врачи советуют даже прогреть ребенка под горячим душем.

Горячая вода дает глубокое прогревание, массирует кожу, смывает токсины, выделяющиеся во время болезни в большом количестве. Если горячий душ или ванна во время болезни неприемлемы, протирайте тело ребенка махровым полотенцем, смоченным в горячей воде.

Хорошо помогают паровые ингаляции с липовыми и березовыми листьями – это усиливает потоотделение, оказывает противовоспалительное, бронхорасширяющее действие.

КАШЕЛЬ

Изначально кашель стоит на защите наших легких, он защищает их от микробов и других инородных тел. Но при ОРЗ и коклюше кашель буквально забивает ребенка, а мокроты нет. Объясняется это воспалением кашлевых рецепторов в области глотки. Сухой кашель еще называют «холостым», откашливать нечего, а в горле постоянно першит. С таким кашлем нужно бороться.

При сильном сухом кашле полезно пить отвар изюма по полстакана 3-4 раза в день. 100 г изюма нужно варить на медленном огне под крышкой, затем остудить, а изюм отжать.

Стебель алоэ измельчить, отжать сок, соединить с подогретым медом 1:1. Давать ребенку пить 3 раза в день по 1 ст. ложке, а также капать в нос по 1-2 капельке в каждую ноздрю.

Принимать свежий подслащенный капустный сок 5-6 раз в день по 1 ч. ложке.

Хорошо помогает от сухого кашля сок лука с медом в соотношении 3:1.

А теперь поговорим о мокром кашле. Это один из защитных рефлексов организма. Без него бронхи и легкие напоминали бы рассадник бактерий, которые поселяются в мокроте. Кашель изгоняет мокроту из дыхательных путей, тем

самым обеззараживая их. Мокрота бывает густой, вязкой и плохо отхаркивается. В этих случаях для отхождения мокроты полезно применять настои, имеющие отхаркивающее действие, *например, сок редьки с медом. Выберите покрупнее зеленую (среднеазиатскую) редьку или репу, вырежьте сердцевину и установите в стакане хвостиком вниз, заполните медом и оставьте на сутки. Полученный лечебный настой давайте простуженному ребенку по 1 ст. ложке 3 раза в день. Редьку можно использовать для приготовления сиропа несколько раз.*

При кашле с ознобом помогает сок черной редьки с медом.

***

Самое эффективное средство при гриппе – черная смородина, причем не только ягоды, но и листья и даже веточки. Осенью и зимой давайте детям отвар из измельченных веточек смородины – пить на ночь в теплом виде. Заварите полную горсть 4 стаканами кипятка. Кипятите 3 минуты, затем настаивайте 2 часа.

И еще один рецепт. 1 стакан горячего молока, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка сушеной малины или малинового варенья, 1 ч. ложка меда. Все смешать и, добавив на кончике ножа питьевой соды, дать выпить на ночь.

Главное, не запускайте простуду. При малейших ее признаках сразу же принимайте меры.

Наталья КОФАНОВА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Ребенок приходит домой и держится за опухшую щеку.

– Что с тобой, Миша?

– Мне только что удалили два зуба.

– Но ты сегодня утром сказал мне, что у тебя разболелся один зуб?!

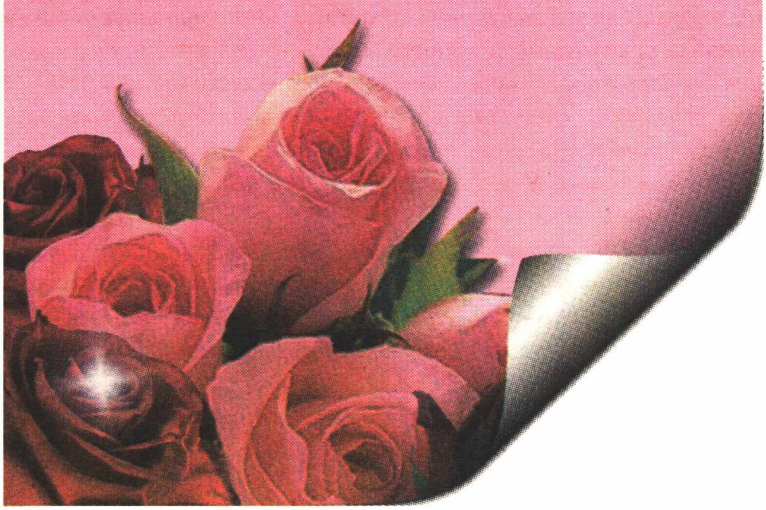
– У зубного не было сдачи...

Милым дамам на заметку

Женский клуб

В этом выпуске:

- Что позволено мне, не позволено тебе
- На пороге осени нашей
- Почему не снижается лишний вес?
- Осенние заготовки
- Маски для уставших женщин
- Анекдот, да и только



Дорогие читательницы!

Сегодня мы поговорим о ревности, причем о бесконтрольном ее проявлении. Это чувство знакомо практически всем. Но откуда оно берется и в чем причина? Почему проявления ревности у мужчин бывают порой необузданными и даже грубыми, меняют их социальное поведение, и внешне уравновешенные люди могут повести себя вдруг неадекватно? И причиной 20% разводов часто становится именно ревность. Хотя формальный повод супруги предъявляют любой другой. Можно ли справиться с ревностью и изменить тяжелую обстановку в семье?

Разговор по душам

ЧТО ПОЗВОЛЕНО МНЕ, НЕ ПОЗВОЛЕНО ТЕБЕ

«...Не могу больше держать свое горе внутри себя. Настал момент, когда захотелось поделиться своей бедой с людьми. Было это много лет назад. За мной, юной тогда студенткой, ухаживали два парня. Подружки завидовали: еще бы! Два красавца — и оба влюблены в меня по уши. Вначале я даже возгордилась. Не подозревала, каким кошмаром обернется для меня их любовь. Стала замечать: как только мои отношения с женихом налаживаются, второй начинает из кожи вон лезть, чтобы доказать мне свою любовь. Что только он не делал — и двусмысленные ситуации подстраивал, чтобы рассорить нас, и гнал моего жениха от меня прочь — вначале угрозами, а потом и кулаками. Я-то глупая была, все его безрассудства за любовь принимала.

А однажды пришел ко мне и сказал: «Все, я пришел к тебе совсем. А жениху своему скажи, что мы стали теперь мужем и женой. Ты не скажешь, сам скажу! И точка!» Я тогда и поверить не могла, что эта его очередная выдумка разрушит всю мою дальнейшую жизнь.

Он действительно это сказал и даже назвал ему день нашей будущей свадьбы. Мои объяснения, возражения жених слушать

не стал. Повернулся и ушел, как потом выяснилось, навсегда. Мне бы вернуть его, поговорить. Ну, где там! Гордость девичья не позволила — ведь не поверил мне, что все это выдумки, что люблю я только его и чиста перед ним.

А потом все понеслось по накатанной — свадьба, много гостей, которые давно ждали этого торжества. Наверное, никто и не заметил, что под венец пошла в слезах — не хватило мужества объявить, что свадьбы не будет. Вот и началась наша семейная жизнь с обмана и взаимных обид. Мой муж ревновал меня нещадно, как говорят в народе, к каждому столбу. А вскоре и руку на меня поднимать начал, мол, изменяю. Когда, наконец, удавалось убедить его в моей верности, он обвинял, говорил, что мыслями я с тем — женихом моим. И снова скандалы.

Не знаю, сколько бы еще тянулась эта моя пустая и бессмысленная семейная жизнь, если бы муж не начал мне изменять. И что обидно, вернется от своей подруги и на меня — с кулаками, мол, жизнь я ему сломала изменами и нелюбовью. И чем больше изменял сам, тем жестче становились его расправы и пустые обвинения в изменах.

Вера Васильевна».

Вы изложили, Вера Васильевна, бурную и полную драматизма историю своей жизни. Пишете, что все ваши беды начались с того дня, как вышли замуж. Но ведь двусмысленная любовная ситуация с тяжелыми последствиями сложилась еще до свадьбы. Уже тогда ваша жизнь напоминала своего рода эмоциональный аттракцион.

Наверное, в детстве вы не раз слышали: «Не бойся, дочка, совершать ошибки, бойся их оправдывать и повторять». Вы же, Вера Васильевна, не приняли тот родительский совет. И с удивительным постоянством их повторяли. Вначале терпели агрессивные выходки навязчивого поклонника, потом и вовсе позволили ему разрушить ваши отношения с женихом. В горячке первых впечатлений от разрыва с любимым вы совершили поступки, о которых потом горько жалели. Опасаясь насмешек и осуждения, решили свадьбу не отменять. И чтобы не разочаровывать родителей и гостей, расписались со своим обидчиком. А потом многие годы оправдывали это решение

тем, что ревность приняли за любовь, руководствуясь, очевидно, поговоркой: «Ревнует, значит, любит». Вы отождествили ревность с любовью, не сумев отличить это болезненное, навязчивое чувство от любви. Хотя сделать это легко. Любовь одаряет радостью, а ревность разрушительна – убивает, сжигает чувства. Причем, чем эгоистичнее ревнивец, чем больше любит себя, тем сильнее ревнует свою избранницу.

Задетое самолюбие не давало мужу возможности думать ни о чем другом. Мифическая измена превратилась для него в навязчивую идею. И тут уж все чувства через край. Даже поговорка в народе сложилась: «У нас ведь так: если гуляешь, то гуляешь. Если любишь – сильнее бьешь!» Применяя физическую силу, он вряд ли думал о любви к вам. Им управляло безумное стремление спрятать за агрессией свой страх потери власти над вами. Но за все в жизни надо платить. И он платил – мучительными приступами тревоги, ожиданием негативного разворота событий. Ну а страхи прикрывал агрессией. Выйти самостоятельно из этого состояния, не уронив своего достоинства, он уже не мог. А удержать его экстремальное поведение под контролем, логично объяснить свои и его поступки вы, Вера Васильевна, тоже не смогли. В результате отношения в семье он начал строить по принципу: «Что позволено мне, не позволено тебе».

А ведь в старые добрые времена родители дочерям на выданье советовали внимательнее приглядеться к жениху. Как он ведет себя в окружении симпатичных женщин? Становится ли агрессивным, если в компании чуть выпьет? Если замечали за ним нечто неприглядное, отговаривали дочку идти под венец – человек-то ненадежный!

Вот и вам, Вера Васильевна, наверняка говорили: «Присмотрись, дочка! Потом будет поздно!» Напрасно вы полагаете, что мать ничего не замечала. Да разве могли остаться незамеченными его жестокие в припадке ревности выходки. А ведь порок этот совсем не безобидный. Давно замечено, что неуправляемая ревность часто проявляется у людей, постоянно изменяющих своим супругам. Изменяя сами, они не доверяют и своей половине.

Муж не находил в вас ответного чувства, что и порождало сомнения: «Значит, есть связи на стороне». И пошло-поеха-

ло... Воображение разыгрывалось, дорисовывая несуществующие подробности. И подозрениям уже не было конца. Ваша холодность выводила его из себя, лишала равновесия. И, в конце концов, задетое самолюбие стало рычагом всех последующих действий. Чем сильнее ранила ревность, тем агрессивнее он становился. Даже в мыслях не мог смириться, что его, такого замечательного, вы можете на кого-то променять. Уровень его культуры, степень стремления к лидерству спровоцировали крайнюю степень ревности со всеми вытекающими отсюда последствиями – угрозами, слежками, драками, местью, шантажом, скандалами.

Психологи предупреждают: если один «отелло» изводит жену подозрениями, то другой (похоже, именно к этому типу ревнивцев относится ваш муж) в припадке ревности может ударить и даже убить. Одним словом, ревность – дело не только неприглядное, но и очень опасное. И сила ее прямо пропорциональна отнюдь не любви к женщине, а собственному эгоистическому чувству.

Совсем иная картина может складываться, если женщина осознает всю тяжесть происходящего не только с ней, но и с мужем. Врачи предупреждают: «Если супруг пребывает в постоянном негодовании, то с высокой долей вероятности может закончить свою жизнь в психиатрической больнице. Ведь нервная система чрезмерных нагрузок не выдерживает. Хроническая тревога препятствует поступлению в кровь гормона, отвечающего за половое влечение». И в результате домашней войны, как уверяют медики, именно мужчина выходит из нее «полным импотентом». А женщины, в свою очередь, в два раза чаще, чем мужчины, подвергаются опасности мигреней и головных болей.

Вынуждена задать вам, Вера Васильевна, вопрос: а что сделали вы, чтобы это тяжелое чувство не стало управлять поступками, мыслями мужа, не меняло его социального поведения? Ведь ревнивы в той или иной степени все. Только одни могут обуздать это чувство, другие – нет. Пытались ли скорректировать его эгоцентрическое поведение? Возможно, оно появилось в ответ на вашу эмоциональную закрытость. А значит, рядом с вами, Вера Васильевна, ему тоже трудно было ощущать себя счастливым.

Ведь свое внутреннее состояние вы описываете так: «...Мне все опостылело. Нет сил, да и не знаю, смогу ли возродиться к жизни. Не понимаю, как жить, если кругом пустота – и семья, и работа – все кажется бессмысленным. Я много думала: неужели нельзя мне быть счастливой?» Ну почему же нельзя?! На ваш риторический вопрос отвечу в той же тональности: «Можно, конечно, и нужно!» Но, увы, многое сложилось против вас. Семья – без любви. Работа – без души. Вот и образовался вокруг психологический вакуум. Какие усилия вы приложили, чтобы изменить совместную жизнь? Пытались ли объяснить мужу, как расстраивает вас его недовольство, что от этого вам становится еще тяжелее? Старались ли разделить его одиночество, наполнить семейную жизнь радостью? Наконец, подлечить свою душу состраданием к ближнему. Чтобы справиться с душевной пустотой, советую вам, Вера Васильевна, сформулировать для себя: чего именно хотите от жизни. Определите – из-за чего чувствуете себя обездоленной? Что вам интересно сейчас? Но при этом не лейте слез о прошлом – пустое это занятие. Лучше подумайте, как выйти из тупика.

Известный американский психолог В. Франкл считал, что смысл в жизни нужно искать в трех направлениях: в творчестве, либо в новых сильных любовных чувствах, либо, наконец, в адекватном восприятии тех жизненных обстоятельств, которые вы не в силах изменить. Вот и возьмите за основу последний его постулат. Пожалуй, в вашем случае, Вера Васильевна, он наиболее приемлем. Смотрите на вещи философски. Учитесь (делать это никогда не поздно) преодолевать трудности на пути к намеченной цели.

Гинекологический ликбез

НА ПОРОГЕ ОСЕНИ НАШЕЙ

«Очень прошу вас, помогите! Замучили «приливы»! Женщины в возрасте меня поймут. А те, кто помоложе, пусть тоже знают, как спасаться от этой напасти. Может, есть какие-то меры, которые надо принимать заблаговременно? Я их не знала, потому и мучаюсь сейчас так, что иногда, кажется,

жизнь не мила. В такие минуты успокаиваю себя тем, что старость неизбежна для всех. И страдания, связанные с возрастом, тоже неизбежны. Значит, дорогие женщины, надо терпеть. Только где взять силы на все?».

Да, дорогие читательницы, природа каждой из нас отмерила свой женский срок – у кого-то первые симптомы регресса начинаются уже в 40-45 лет, а у кого-то в 50-55. Но, несмотря, как говорится, на волю свыше, кое-что зависит и от нас самих. С годами действительно нарушается гормональное равновесие организма. И наша задача восстановить его. Начните с питания. Женщинам в возрасте полезны молочные продукты. Молоко – сильное оружие в борьбе с гормональными сбоями и другими старческими проявлениями. Ведь в нем содержатся важные для укрепления здоровья и продления молодости микроэлементы – фосфор и кальций. А в сочетании с фосфором кальций, отвечающий за крепость костной ткани и белизну зубов, оказывает положительное влияние и на наши сосуды.

Особенно много значит кальций в жизни женщин, вступающих в менопаузу, так как в этот период возникает опасность коварной болезни – остеопороза, приводящего к хрупкости костей. Кстати, на потерю кальция влияют алкоголь, курение и чрезмерное употребление кофе. Курящие женщины, злоупотребляющие алкоголем, а также в диете которых преобладает жирная, высококалорийная пища, рискуют подойти к менопаузе на пять-семь лет раньше.

Но вернемся к молоку. Если вы не переносите свежее, можно использовать кефир, простоквашу, йогурт, ряженку. У японцев кефир вообще считается божественным напитком: в уже готовый продукт они добавляют немного жасминового или розового масла, или вытяжки из алоэ и женьшеня. И тогда кефир становится незаменимым общеукрепляющим средством.

Необходим в этом возрасте и прием витаминов. Геронтологи считают, что витамин Е буквально отодвигает старость. Они называют его витамином долголетия, женской привлекательности, способствующим нормальной работе сердца и

головного мозга, препятствующим образованию холестериновых бляшек и защищающим сосуды. Активизирует также деятельность половых желез и эндокринной системы в целом. Помогает при диабете и астме, стимулирует работу мышц, повышает физическую работоспособность и выносливость.

Основные источники витамина Е – миндальные орешки, облепиха, гречка, фасоль, горох, чечевица, салат, зеленый лук, печень, яичный желток. Ну и, конечно, подсолнечное, кукурузное и оливковое масла. Напоминаем, что растительные масла нельзя хранить на свету – витамин Е распадается, при жарке тоже большая его часть пропадает, а взамен появляются вредные продукты окисления.

Но необходимо соблюдать и осторожность при приеме витамина Е в препаратах. Он противопоказан людям с повышенным давлением, а также курильщикам. Французские ученые установили, что у любителей табака он может спровоцировать нарушение мозгового кровообращения, вплоть до инсульта.

Многие, наверное, замечали, как хорошо выглядят американские кинозвезды. Словно возраста для них не существует. А знаете, почему? Почти все они, приближаясь к «осеннему» возрасту, начинают придерживаться вегетарианской диеты. И как ни стараются ее противники доказать бесполезность вегетарианства, сделать это пока не удается. Факт остается фактом: женщины в возрасте, отказавшись от жирного мяса и животных жиров и включив при этом в меню больше овощей, фруктов, молока и рыбы, дольше живут, меньше болеют, старятся позднее.

Сохранить прекрасный внешний вид и здоровье помогают и продукты пчеловодства – прополис и маточное молочко, а также женьшень, лимонник, золотой корень, чеснок, ламинария, содержащая натуральный йод. В Институте биофизики обнаружили, что названные продукты увеличивают силу и выносливость сердца, нормализуют давление, уменьшают образование тромбов.

А теперь два народных рецепта, позволяющих либо отодвинуть климакс, либо, если он уже наступил, легко с ним справиться.

Восстановить нарушенный цикл поможет сбор: *кора крушины (10 г), листья березы (30 г), листья мяты перечной (25 г), трава тысячелистника (20 г), корень валерианы (25 г).* Травы смешайте и 1 ч. ложку смеси залейте стаканом кипятка. Остудите, процедите. Выпейте глотками в течение дня.

Избавиться от климактерических «приливов» поможет сбор из *соцветий ромашки аптечной (10 г), травы лапчатки гусиной (10 г), травы чистотела (5 г).* 1 ст. ложку смеси залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 30-40 минут, процедите. Пейте по 0,5 стакана настоя 4 раза в день маленькими глотками за 30 минут до еды.

Наши консультации

ПОЧЕМУ НЕ СНИЖАЕТСЯ ЛИШНИЙ ВЕС?

Этот вопрос задают нам многие женщины. Сообщаем, что девиз француженок: выходить из-за стола с чувством голода – получил научное обоснование. Дело в том, что если регулярно наедаться до ощущения сытости, можно растянуть желудок. А значит, аппетит будет повышаться. Но это вполне поправимо. Всего за месяц можно сократить вместимость желудка на треть. Для этого достаточно уменьшить порции наполовину.

Полезно также употреблять продукты и напитки, ускоряющие обмен веществ.

Салат: натереть на терке *капусту, морковь, перец и чеснок, заправить растительным маслом.*

Овощные соки: отжать и пить натощак *сельдерей, морковь, помидоры, свеклу.*

Пить по полстакана в день настой: *50 г измельченной чаги и 20 г листьев подорожника залить 2 л кипятка.*

Контрастные ванночки для ног также усиливают обмен веществ: *по 2 ст. ложки сушеных трав крапивы, мяты, душицы, ромашки, смородинового листа залить 2 л кипятка. Кипятить в течение 1-2 минут, настоять, процедить. Ноги держать попеременно в горячем, затем в холодном настое по 20 секунд.*

Появятся силы и энергия, если употреблять натощак во время снижения веса «напиток бодрости»: *на стакан воды 1 ст. ложку яблочного уксуса и 1 ст. ложку меда.*

Дает ощущение сытости отвар из сухофруктов: *по 250 г чернослива и инжира залить 3 л воды. Кипятить на малом огне, упарить до 2 л.*

Хозяйке на заметку

ОСЕННИЕ ЗАГОТОВКИ

Огурцы малосольные: на дно 3-литровой банки положите 4-5 измельченных зубчиков чеснока, стебли укропа, веточку вишни, лист хрена. Огурцы среднего размера вымойте и слегка просушите на полотенце. Плотно уложите в банку, желательно вертикально, сверху положите чеснок и зелень.

Залейте подготовленные банки рассолом. Для приготовления рассола вскипятите воду из расчета на 1 л воды 2 ст. ложки соли. Рассола потребуется 1,5 л на 3-литровую банку.

Затем банку с огурцами накройте бумажной салфеткой и оставьте храниться при комнатной температуре. Через 3-4 дня огурцы готовы, их можно убрать в холодильник.

Кабачки в томатном соусе: очистите и порежьте ломтиками 500 г кабачков, посыпьте мукой, посолите и обжарьте на сковороде с добавлением томатной пасты. Приготовьте овощной фарш. Для этого 1,5 кг тщательно вымытой и нарезанной моркови посолите и обжарьте в растительном масле, охладите. Затем овощи смешайте, добавьте к ним мелко нарезанные 200 г лука, 40 г зелени петрушки, 15 г укропа. Предварительно зелень хорошенько перемешайте и посолите. Обжаренные кабачки и овощной фарш уложите в банки слоями. Заполненные банки залейте заранее приготовленным томатным соусом. Стерилизуйте 90-120 минут, а затем закрутите.

Варенье из черноплодной рябины: ягоды промойте в холодной воде, слегка подсушите. Приготовьте сироп из расчета 0,7 кг сахара и 1 стакан воды на 1 кг рябины. Плоды залейте сиропом, кипятите 15-20 минут, снимите с огня и выдержите 3-4 часа. Затем добавьте еще 0,7 кг сахара (на 1 кг плодов) и варите 15-20 минут до готовности.

Советы Афродиты

МАСКИ ДЛЯ УСТАВШИХ ЖЕНЩИН

Если женщина усталая, вялая, русские красавицы в прежние времена использовали обычную квашеную капусту. Толстым слоем ее накладывали на предварительно очищенное лицо на 15-20 минут (если кожа жирная – на 30 минут), затем смывали прохладной водой.

Француженки предпочитали такой рецепт: брали 2 ст. ложки пророщенных пшеничных зерен, измельчали, добавляли 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку тертой моркови, 1 ч. ложку оливкового масла, несколько капель лаврового масла. Все тщательно перемешивали и накладывали на лицо и шею на 20 минут. Маску смывали прохладной водой. Лицо не вытирали, дав ему обсохнуть.

Шведские дамы использовали сваренный в кожуре, а затем очищенный картофель. Воспользуйтесь рецептом и вы. Разомните картофелину, добавьте 1-2 ст. ложки горячего молока и желток 1 яйца. Пюре в теплом виде нанесите на лицо и шею, накрыв подогретым полотенцем, которое предварительно можно прогладить горячим утюгом. Через 20 минут маску смойте сначала теплой, а затем холодной водой. Маска подходит для любого типа кожи и возраста. Но особенно полезна для сухой и стареющей кожи – освежает, придает ей упругость, питает и разглаживает морщинки.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Ты меня любишь, милый?

– Очень!

– Когда же мы поженимся?

– Странная у тебя манера! Вечно перескакиваешь с одной темы на другую!

Материалы «Женского клуба»
подготовила Наталья ПОНОМАРЕВА.

НЕ ГРОЗИТ ЛИ ВАМ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ?

Железодефицитная анемия, которую еще сравнительно недавно называли малокровием, а еще раньше – «бледной немочью», характеризуется изменением количества красных кровяных телец (эритроцитов) в гемоглобине крови. Их недостаток ухудшает снабжение кислородом клеток головного мозга. Раннее обнаружение этой патологии (особенно у людей пожилого возраста) очень важно, поскольку начатое вовремя лечение позволяет сохранить нормальную деятельность головного мозга и предотвратить слабоумие. Вот почему предлагаемый здесь тест необходим для людей, по-настоящему заинтересованных в поддержании своего здоровья на должном уровне.

Необходимо отвечать только «да» или «нет» на поставленные в тесте вопросы.

1. Вы приверженец вегетарианства?
Да – 1 балл, нет – 3 балла
2. Вы обожаете есть лук и чеснок?
Да – 3, нет – 1
3. Вы пьете много кофе и крепкого чая?
Да – 1, нет – 3
4. У вас часты различного рода кровотечения?
Да – 1, нет – 3
5. Вы любите ароматизированные травы?
Да – 3, нет – 1
6. У вас часты инфекции?
Да – 1, нет – 3

7. Вы едите много гречки и овсянки?
Да – 3, нет – 1
8. Вы пьете витаминизированные чаи?
Да – 3, нет – 1
9. Вы любите орехи, семечки?
Да – 3, нет – 1
10. Вы живете только на молочных продуктах?
Да – 1, нет – 3
11. Вы часто едите говяжью печень?
Да – 3, нет – 1
12. У вас мочекаменная болезнь?
Да – 1, нет – 3
13. У вас имеются гормональные нарушения?
Да – 1, нет – 3
14. Вы часто бываете в стрессовой ситуации?
Да – 1, нет – 3
15. У вас хроническое заболевание желудка?
Да – 1, нет – 3
16. Вы принимаете гормональные препараты?
Да – 1, нет – 3
17. Вы постоянно едите свеклу, тыкву, баклажаны?
Да – 3, нет – 1
18. Вы пьете много щелочной минеральной воды?
Да – 1, нет – 3
19. Вы часто едите клюкву?
Да – 3, нет – 1
20. У вас хронический геморрой?
Да – 1, нет – 3
21. Вы употребляете чечевицу?
Да – 3, нет – 1

22. Вам часто приходится дышать смогом?
Да – 1, нет – 3
23. Вы постоянный донор?
Да – 1, нет – 3
24. Ваш кишечник работает нормально?
Да – 3, нет – 1
25. Вы часто употребляете в пищу зеленые яблоки?
Да – 3, нет – 1

А теперь сложите набранные вами баллы и оцените полученный результат.

Если вы набрали ***от 25 до 41 балла***, то это может означать, что у вас уже имеется выраженный дефицит железа. И если у вас уже порой кружится голова, шумит в ушах, бывает одышка, если нарастают утомляемость и общая слабость, если начали становиться слоистыми и ломкими ногти, а кожа сделалась бледной и сухой, заметно выпадают волосы, если зубы начали крошиться и эмаль их потеряла блеск, а язык «горит», да к тому же еще и изменился вкус, то вам необходимо срочно изменить свой пищевой рацион и начать прием витамина B_{12} и препаратов типа сульфата железа, ферроплекса, гемостимулина, биовиталя и т.п., конечно, предварительно сделав соответствующий анализ крови.

Необходимо также как можно быстрее проконсультироваться с терапевтом, а еще лучше – с гематологом, ведь причин возникновения железодефицитной анемии несколько. Среди них наиболее частыми являются различного рода кровопотери, но могут быть и нарушения продукции эритроцитов костным мозгом, и разрушение или уменьшение продолжительности жизни эритроцитов в крови, и даже (что бывает не так уж и редко) хроническое недоедание, просто голодание, а также неправильное, однообразное питание, когда в пищевом рационе преобладают жиры и сахара.

Если у вас оказалось ***от 42 до 58 баллов***, то, по-видимому, у вас уже имеется некоторый недостаток железа, хотя это пока еще не слишком сказывается на вашем общем самочувствии. Однако вам уже следует изменить свой пищевой рацион, сделав акцент на употреблении богатых железом продуктов: говяжьей печени и других субпродуктов, яичных желтков, грибов, гречки, овсянки, бобовых, шпината, сельдерея,

зеленых листьев салата, ботвы овощей – особенно репы и фасоли, капусты, свеклы, моркови, редиса, тыквы, брюквы, зеленого горошка, яблок, гранатов, инжира, кураги, чернослива, крыжовника, мандаринов, апельсинов, вишни, клюквы, черешни, брусники, голубики, орехов, а также кислых (грейпфрутовых, лимонных, гранатовых, яблочных, апельсиновых) соков, помогающих полноценному усвоению железа. Женщины в критические дни должны принимать фенюльс или ферроплекс. Особенно рекомендуется принимать 3-4 раза в день сироп алоэ с железом (растворив 0,5-1 ч. ложку сиропа в четверти стакана воды).

Кроме того, эффективными могут быть и лекарственные чаи. Особенно хорошо пить чай, заваренный на плодах рябины обыкновенной и шиповника коричного (в равных частях) – по 1-2 ст. ложки 1-2 раза в день. Или же чай из лесной земляники (1-2 ст. ложки на 2 стакана кипятка – пить по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день).

При выраженной астении, утомляемости, упадке сил желательно принимать перед едой 1 ст. ложку чеснока, сваренного с медом.

И еще неплохо, размешав 1 ст. ложку сока цикория обыкновенного в 1 стакане молока, выпить все это в 3 приема в течение дня.

Необходимо также ограничить потребление жиров, молочных и мучных изделий. Однако считается, что сливки в умеренных количествах пить полезно.

И обязательно начните чаще бывать на природе, больше отдыхайте и учитесь сопротивляться вредоносному воздействию различного рода стрессов.

Если же сумма набранных вами баллов ***превысила 58*** (а тем более, если она ***приближается к 75),*** то вам пока что не грозит эта самая «бледная немочь». То есть железа, содержащегося в вашем организме, вам пока вполне хватает. Вот только старайтесь не почивать на лаврах – ведите здоровый образ жизни, рационально, правильно питайтесь и не забывайте регулярно проверять уровень гемоглобина в крови.

Евгений ТАРАСОВ,
врач высшей категории.

ПРЕПАРАТЫ ОТ АНЕМИИ

Анемия (малокровие) – заболевание, характеризующееся снижением числа эритроцитов или уменьшением количества гемоглобина, содержащегося в крови. Основными причинами анемии могут стать большая кровопотеря, повышенный распад эритроцитов, недостаток их выработки в костном мозге.

Существуют различные формы анемий – железодефицитная, с дефицитом цианокобаломина, гемолитическая анемия, апластическая и гипопластическая анемия. Каждая из этих форм требует своего грамотного лечения, включающего разные медицинские методики. Приводим некоторые из лекарств, применяемых при лечении анемий. В скобках указаны другие фирменные названия и аналоги препарата.

АДДАМЕЛЬ Н. В 1 мл раствора содержится: хром, медь, железо, марганец, калий, фтор, молибден, селен, цинк. Препарат вводят внутривенно, капельно с раствором вамина.

Побочное действие. Аллергические реакции.

Противопоказан при повышенной чувствительности к компонентам препарата.

Форма выпуска: раствор по 1 мл во флаконах, в упаковке – 10 штук.

Хранить в защищенном от света месте при температуре не выше 25^{0}С. Срок годности – 2 года.

АКТИФЕРРИН. Показан при железодефицитной анемии различного происхождения, после резекции желудка, хроническом гастрите с секреторной недостаточностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, снижении сопротивляемости организма.

ВОЛЧЕЦ кудрявый

Волчец кудрявый (Cnicus benedictus) – травянистое одно-двухлетнее растение. Стебель сильно разветвленный. Листья продолговатые, почти все сидячие, волнообразно- или перисторассеченные, с крупными довольно грубыми жилками, образующими сеть, с колючками на зубчиках пластинки листа. Все растение густо опушено. Цветки трубчатые, корзинки цветов окружены верхними листьями. Листочки внутренней обертки корзинки заканчиваются перистой колючкой. Листочки наружной обертки крупные, травянистые и продолженные в колючку. Плоды цилиндрические с хохолком, составленным из 8-10 зубчатых щетинок и многочисленных более коротких волосков. Цветет волчец кудрявый в начале и середине лета. Распространен по сухим лугам и среди разреженных кустарников в самых южных районах и на побережье Черного моря. С лекарственной целью используются листья и верхние части стеблей с цветочными корзинками. Волчец кудрявый применяют при нарушениях пищеварения (метеоризм, запор, атония кишок после воспалительных процессов, желудочные и кишечные язвы), при заболеваниях печени, желтухе как стимулирующее нервную систему средство, при сердцебиениях, анемии, а также при заболеваниях дыхательных путей (при катаре бронхов, астме), наружно при гангрене, ранах. Волчец кудрявый входит в состав многих лекарственных сборов.

Рецепты народной медицины с использованием волчеца кудрявого для лечения различных заболеваний

Атеросклероз, малокровие, запоры

2 ст. ложки травы залить 4 стаканами кипятка (суточная доза), настаивать 1 час, процедить. Принимать настой по 1 стакану 4 раза в день до еды.

Ангина, астма, сухой кашель, воспаление легких, алкоголизм, заболевания поджелудочной железы и печени

1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Принимать отвар по 0,5 стакана вечером и утром в течение 10 дней.

Ослабленное пищеварение

1 ст. ложку травы залить 250 мл холодной воды, довести до кипения, заваривать около 2-3 минут, процедить. Пить как чай по 1 чашке 2 раза в день за 1 час до еды. Курс приема – 2 недели.

Хронические боли в желудке

Смешать 50 г травы волчеца кудрявого, 20 г корня аира. 2 ч. ложки смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения. Принимать по 1 чашке 2 раза в день.

Заболевания суставов, гангрена, долго не заживающие раны

25 г травы залить 100 мл спирта, настаивать 8 дней. Применять в виде примочек и компрессов.

Превышение дозировок при употреблении внутрь может вызвать тошноту и рвоту.

Принимать внутрь, взрослым – по 1 капсуле 2-3 раза в сутки, поддерживающая терапия – 1 капсула в день.

Детям старше 6 лет – 1 капсула в день; детям старше 2 лет – 5 мл сиропа на 12 кг массы тела, для детей дошкольного возраста – 5 мл сиропа 1-2 раза в сутки, школьного возраста – по 5 мл сиропа 2 раза в сутки с небольшим количеством воды. Детям первого года жизни – в форме капель из расчета 5 капель на 1 кг массы тела, 2-3 раза в сутки.

Побочное действие. Иногда чувство жжения в эпигастральной области, метеоризм, запоры или диарея.

Противопоказан при гемохроматозе, гемосидерозе, при свинцовом отравлении.

Предостережение. Сироп и капли необходимо разбавлять водой. Нельзя запивать черным чаем или кофе. Кал окрашивается от препарата в черный цвет.

Форма выпуска: капсулы в упаковке – 20 и 50 штук; сироп – 100 мл во флаконе, капли – 30 мл во флаконе. Хранить в защищенном от света месте. Флаконы с сиропом и каплями после начала их использования нельзя хранить более 1 месяца.

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА (витамин С). Участвует в регуляции окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свертывания крови, нормальной проницаемости капилляров, образования стероидных гормонов, синтеза коллагена. Повышает устойчивость организма к инфекциям.

Для лечения анемии взрослым 0,05-0,1 г 3-5 раз в день. Парентерально (внутримышечно, подкожно или внутривенно) вводят в виде аскорбината натрия по 1-3 мл 5%-ного раствора. Разовая доза не выше 0,2 г, суточная – 0,5 г. Детям назначают внутрь для профилактики по 0,02-0,03 г/сут; для лечения – по 0,05-0,1 г 1-2 раза в день, парентерально – 1-2 мл 5%-ного раствора в день в течение 2-3 недель.

Побочное действие. Угнетение инсулярного аппарата поджелудочной железы, глюкозурия, угнетение синтеза гликогена.

Противопоказания. Тромбофлебиты, склонность к тромбозам.

Форма выпуска: порошок; драже по 0,05 г, в упаковке – 200 штук; таблетки аскорбиновой кислоты по 0,1 г и глюкозы по 0,877 г, в упаковке – 30 штук; ампулы 5%-ного раствора, в упаковке – 10 штук по 1 мл, по 5 мл; ампулы 10%-ного раствора, в упаковке – 10 штук по 1 мл, по 2 мл, по 5 мл.

Хранить в сухом, прохладном, защищенном от света месте. Срок годности: порошок – 3 года; ампулы – 1,5 года; таблетки по 0,025 и 0,1 г – 3 года, по 0,5 и 2,5 г – 2 года, с глюкозой – 1 год, с фолиевой кислотой – 3 года.

КОАМИД. Стимулятор кроветворения, способствует усвоению организмом железа и стимулирует процессы его преобразования. Показан при гипохромных и гипопластических анемиях.

Применяют под кожу ежедневно по 1 мл 1%-ного раствора (при железодефицитных анемиях одновременно с препаратами железа). Курс лечения – 3-4 недели.

Форма выпуска: 1%-ный раствор в ампулах по 1 мл, в упаковке – 10 штук.

Хранить в защищенном от света месте. Срок годности – 2 года.

КОБАМАМИД. Обладает анаболической активностью, участвует в ряде ферментных реакций, в синтезе нуклеиновых кислот, белка, в обмене аминокислот, углеводов, липидов. Применяют при B_{12}-дефицитных анемиях, болезни печени, крови, при хроническом энтероколите, астении, гепатите.

Назначают внутрь или парентерально. Дозы, частота введения, продолжительность лечения устанавливаются индивидуально.

Побочное действие. Аллергические реакции.

Противопоказания. Гиперчувствительность.

Форма выпуска: таблетки для детей, в упаковке – 50 штук в дозе 0,0005 г или 0,001 г. Таблетки, покрытые оболочкой, в упаковке – 100 штук в дозе 0,0001 г; 0,0005 г; 0,001 г. Лиофи-

лизированный порошок в ампулах для инъекций в комплекте с растворителем (1:1), в упаковке – 5 штук по 0,0001 г, по 0,0005 г или по 0,001 г.

Хранить в сухом, защищенном от света месте. Срок годности: ампулы и таблетки, покрытые оболочкой, – 3 года; таблетки – 2 года.

ОКСИКОБАЛАМИН (гидроксокобаламин). Стимулирует функцию костного мозга и нормализует кроветворение. Применяется при хронических анемиях, протекающих с дефицитом витамина B_{12} (независимо от причин).

Назначают внутримышечно или подкожно по 0,0001 г (100 мкг) ежедневно или через день 20-25 дней.

Побочное действие. Аллергические реакции, кардиалгия, тахикардия.

Противопоказания. Эритремия и эритроцитоз, доброкачественные, злокачественные новообразования.

Форма выпуска: 0,005%-ный раствор в ампулах по 1 мл, в упаковке – 10 штук. Хранить в защищенном от света месте. Срок годности – 3 года.

ПИРИДОКСИНА ГИДРОХЛОРИД (витамин B_6, пиривитол, пиридоксин). Активизирует обменные процессы. Предупреждает B_6-витаминную недостаточность у беременных женщин и детей раннего возраста.

Принимать внутрь по 0,02-0,05 г 1-3 раза в день; внутримышечно и подкожно – по 1-2 мл 1%-ного, 2,5%-ного и 5%-ного раствора. Курс лечения – 1-3 месяца.

Побочное действие. Аллергические реакции (крапивница и др.). Необходима осторожность при язвенной болезни и тяжелых заболеваниях печени (не более 0,025 г в день).

Противопоказания. Гиперчувствительность.

Форма выпуска: порошок; таблетки с риской по 0,002 г, в упаковке – 50 штук; таблетки с риской по 0,01 г, в упаковке – 50 штук; 1%-ный раствор и 5%-ный раствор в ампулах по 1 мл, в упаковке – 10 штук.

Хранить в прохладном, защищенном от света месте. Срок годности – 3 года.

РИБОФЛАВИН (витамин B_2, лактофлавин). Активно участвует в процессах белкового, углеводного и жирового обмена, в синтезе гемоглобина.

Назначают внутрь взрослым 0,005-0,01 г в день, детям – от 0,002-0,005 г до 0,01 г в день в зависимости от возраста.

Побочное действие. Аллергические реакции.

Противопоказания. Гиперчувствительность.

Форма выпуска: порошок; таблетки по 0,01 г с риской, в упаковке – 50 штук. Хранить в защищенном от света месте. Срок годности: порошок – 4 года, таблетки – 3 года.

СЕРОТОНИНА АДИПИНАТ. Гемостатическое средство при гипо- и апластической анемии, тромбоцитопении, геморрагическом васкулите.

Применяют внутривенно капельно (в 100-150 мл изотонического раствора хлорида натрия) или внутримышечно (в 5 мл 0,5%-ного раствора новокаина), начиная с 0,005 г с постепенным повышением дозы (при отсутствии побочных явлений) до 0,01 г, внутримышечно вводят 2 раза в сутки с интервалами не менее 4 часов. Суточная доза для взрослых – 0,015-0,02 г. Курс лечения – в среднем 10 дней.

Побочное действие. При быстром введении в вену возможны боль по ходу вены и в животе, неприятные ощущения в области сердца, повышение АД, тяжесть в голове, затруднение дыхания, тошнота, диарея, уменьшение диуреза, боль в месте инъекции при внутримышечном введении.

Противопоказания. Гиперчувствительность, гломерулонефрит, хронические нефрозы, заболевания почек, сопровождающиеся анурией, гипертоническая болезнь II-III стадии, острые тромбозы, отек Квинке, бронхиальная астма, заболевания, сопровождающиеся повышением свертываемости крови.

Форма выпуска: ампулы по 1 мл 1%-ного раствора, в упаковке – 10 штук. Хранить в защищенном от света месте. Срок годности – 3 года.

СОРБИФЕР ДУРУЛЕС (тардиферон, ферроплекс). Противоанемическое средство, применяемое при железодефи-

цитных анемиях, для профилактики дефицита железа в организме.

Взрослым и подросткам старше 12 лет назначают по 1 таблетке 2 раза в сутки (утром и вечером).

При анемии в 1-м и 2-м триместрах беременности назначают по 1 таблетке в сутки, в 3-м триместре – по 1 таблетке 2 раза в сутки.

В период лактации – по 1 таблетке 2 раза в сутки. Курс лечения устанавливается индивидуально под контролем содержания железа в плазме, обычно 3-6 месяцев. При нормализации гемоглобина лечение продолжают в течение 2 месяцев.

Побочное действие. Дискомфорт со стороны желудочно-кишечного тракта.

Противопоказания. Заболевания желудочно-кишечного тракта, детский возраст до 12 лет. Сочетание препарата с пенициллином и тетрациклином, антацидами (алюминий, магний, кальций) нецелесообразно.

Форма выпуска: 1 таблетка содержит 320 мг железа сульфата, 60 мг аскорбиновой кислоты. Хранить при комнатной температуре. Срок годности – 2 года.

ТАРДИФЕРОН. Стимулирует кроветворение, восполняет недостаток железа.

Принимать внутрь за 1 час до приема пищи взрослым и детям старше 12 лет по 1 драже 2 раза в день, детям до 4 лет – по 1 драже 1 раз в день.

Побочное действие. Тошнота, боли в области желудка, диарея, запор.

Противопоказания. Заболевания, сопровождающиеся накоплением железа в организме. Несовместим с препаратами антацидного ряда, производными тетрациклина.

Форма выпуска: таблетки, в упаковке – 20 штук. Хранить в сухом прохладном месте. Срок годности – 5 лет.

ФЕРРОНАЛ (железа глюконат). Противоанемическое средство, восполняет дефицит ионов железа.

Принимают внутрь после еды по 4-6 таблеток в сутки (взрослым) и детям 6-12 лет по 1-3 таблетки в сутки. Длительность лечения не более 6 месяцев.

Побочное действие. Дискомфорт со стороны желудочно-кишечного тракта, аллергические реакции, гиперемия кожи, зубная боль.

Противопоказания. Гемохроматоз; гемосидероз; гемолитическая анемия; повышенная чувствительность, хронический гемолиз.

С осторожностью принимать при язвенном колите, пептической язве, энтерите.

Форма выпуска: таблетки по 300 мг, в упаковке – 30, 100 и 1000 штук. Хранить в сухом защищенном от света месте, при температуре не более 25°С. Срок годности – 5 лет.

ФИТИН. Смесь кальциевых и магниевых солей. Стимулирует кроветворение, усиливает рост и развитие костной ткани, улучшает деятельность нервной системы при заболеваниях, связанных с недостатком фосфора в организме.

Назначают внутрь по 0,25-0,5 г 3 раза в день в течение 6-8 недель; детям в зависимости от возраста – по 0,05-0,5 г на прием.

Форма выпуска: порошок, таблетки по 0,25 г, в упаковке – 40 штук. Хранить в сухом месте. Срок годности – 10 лет.

ЦИАНОКОБАЛАМИН (бартел драгз витамин B_{12}, витамин B_{12}, додекс, нейробене). Обладает высокой биологической активностью. Необходим для нормального кроветворения.

Назначают в инъекциях, так как при приеме внутрь плохо всасывается. При анемии Аддисона-Бирмера – по 100-200 мкг через день. При железодефицитных и острых геморрагических анемиях – 30-100 мкг 2-3 раза в неделю. При апластических анемиях (у детей) – по 100 мкг до наступления улучшения. При алиментарной анемии у детей в раннем возрасте и у недоношенных – по 30 мкг в день в течение 15 дней.

Побочное действие. Аллергические реакции, головная боль, диарея, гиперкоагуляция, нарушение пуринового обмена, нерв-

ное возбуждение, боль в области сердца и тахикардия требуют прекращения применения.

Противопоказания. Тромбоэмболия, стенокардия, эритроцитоз, беременность, период лактации, гиперчувствительность.

Нельзя вводить в одном шприце растворы цианокобаламина, тиамина бромида и рибофлавина, так как кобальт разрушает другие витамины.

Форма выпуска: в ампулах по 1 мл с содержанием 30, 100, 200 или 500 мкг, в упаковке – 10 штук; таблетки, покрытые оболочкой, содержащие 0,00005 г цианокобаламина и 0,0008 г фолиевой кислоты, в упаковке – 50 штук.

Хранить в защищенном от света месте. Срок годности – 2 года.

***

При анемии пища должна быть простая, хорошо перевариваемая. Обязательные продукты: молоко, хлеб. Есть следует малыми порциями, но часто. Нежелательно пить обычный чай, вместо него рекомендуется чай из трав. Следует ограничить употребление мороженого, пива, газированной воды.

Хорошим источником железа являются зеленые листовые овощи, нежирное красное мясо, говяжья печень, мясо птицы, рыба, проростки пшеницы, устрицы, сухофрукты, каши. Усваивать железо из пищи помогает витамин С, поэтому в рацион обязательно должны быть включены цитрусовые, помидоры, клубника. Полезны физические упражнения, работа на свежем воздухе.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

ЧРЕЗМЕРНОЕ УСЕРДИЕ ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Психологи давно заметили, что чрезмерное увлечение работой и карьерой, погоня за высокими заработками могут разрушить личную жизнь. Теперь эту позицию разделяют и медики, которые уверяют, что усиленное рвение при исполнении своих профессиональных обязанностей серьезно вредит здоровью.

Платой за чрезмерное усердие на службе могут стать боли в спине, ожирение, депрессия и высокий риск инсульта. И это лишь неполный перечень проблем, возникающих у трудоголиков, утверждают ученые.

В ходе масштабного опроса сотрудники британского Дипломированного физиотерапевтического общества пришли к выводам, что из-за больших нагрузок на работе треть англичан не может выкроить даже полчаса, чтобы пообедать, не говоря уж об отдыхе.

Отрицательно сказываются на здоровье долгая работа в одном и том же положении, хроническое недосыпание, отказ от больничного в случае недомогания. Ежедневный эмоциональный стресс, получаемый на работе, улице или дома, способен провоцировать рост раковых опухолей.

АЗАРТ ЗАЛОЖЕН В ГЕНАХ

Ученые из университета Сиднея (Австралия) установили, что генетическая предрасположенность играет важную

роль в развитии склонности к азартным играм как у мужчин, так и у женщин и передается из поколения в поколение. Предыдущие исследования уже указывали на то, что патологическая зависимость от азартных игр – проблема семейная: у восьми процентов ближайших родственников людей с болезненным пристрастием к играм наблюдались схожие симптомы.

Исследователи наблюдали за 2900 парами близнецов в возрасте 32-43 лет и выяснили, что почти все они играли в азартные игры; половина из них предавались этому занятию раз в месяц, а треть – раз в неделю. Около 2,2 процента оказались патологическими игроманами, а у 12,5 процента наблюдались симптомы патологической привязанности к играм.

Ученые пришли к выводу, что генетические факторы оказывали на степень пристрастия к играм больше влияния, чем факторы окружающей среды.

«Будущее в лечении патологического пристрастия к азартным играм – за генетикой», – считает руководитель исследования профессор Симпсон. По словам ученого, если удастся обнаружить гены, ответственные за эту болезненную привязанность, то можно будет успешно бороться с навязчивой привычкой, способной разрушить жизнь как самого больного, так и его родных и близких.

ОСТОРОЖНО: ХОБЛ

Хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ) врачи называют болезнью второй половины жизни. Болезнь долго протекает в скрытой форме, хотя начинается после 40, а симптомы проявляются в возрасте примерно 60 лет.

Однако в период, когда симптомы уже проявились, болезнь, как правило, заходит слишком далеко, и ее трудно излечить. По уверениям британских медиков, основной причиной этого недуга является курение.

«Проблема ХОБЛ стоит довольно остро прежде всего потому, что это недооцененная болезнь. ХОБЛ к 2030 году станет одной из трех основных причин смертности, а о

ней практически не знают в обществе. Нет механизмов контроля, нет механизмов профилактики этого заболевания, и в этом состоит основная проблема», – отмечает пульмонолог, профессор З. Айсман из Лондонского Королевского госпиталя.

По данным британских медиков, у курящих от никотина, в том числе пассивного вдыхания дыма, развиваются сердечные и сосудистые заболевания, инфаркты, сердечная недостаточность, инсульты, сужение и воспаление артерий, тромбозы, рак гортани. Вредная привычка сокращает жизнь в среднем на десять лет. Так, например, в Великобритании ежедневно от курения умирают более 300 человек.

НАЙДЕНА УПРАВА НА ВИРУС ГЕПАТИТА С

Датские ученые разработали лекарство, эффективно подавляющую вирус гепатита С. Препарат действует не на сам вирус гепатита С, а на молекулы в печени, поддерживающие размножение инфекции.

Вирусам, как правило, свойственна большая избирательность в том, что касается клеток-хозяев. Не является исключением и вирус гепатита С – он может размножаться только в клетках печеночной ткани. «Вирусу гепатита С необходима для размножения одна вполне определенная молекула, синтезируемая только клетками печени, – говорит Хенрик Эрум, научный руководитель компании Santaris. – Эта молекула – микроРНК-122. Без нее вирус гепатита С размножаться не может, поэтому он и поражает исключительно клетки печени, поскольку только они вырабатывают эту молекулу».

В здоровой печени микроРНК-122 выполняет важную роль, следя за тем, чтобы белки синтезировались в клетке в должном количестве. Датские исследователи разработали вещество, блокирующее микроРНК-122 и тем самым препятствующее развитию вируса гепатита С.

Препарат был испытан на четырех шимпанзе, страдавших хроническим гепатитом С. Три месяца инъекций привели к тому, что уровень содержания вирусов в организме жи-

Автор фото Василий Вишневский/ЛОРИ

Волчье лыко (Daphne mezereum) — невысокий кустарник, обычно от 50 см до 1 м в высоту. Кора ствола и ветвей серо-коричневая. Растение это маловетвистое. Листья очередные, нередко супротивные, слабо опушенные, ланцетные, цельнокрайние. Еще до появления листьев в пазухах прошлогодних листьев распускаются розовые или слегка красноватые сидячие цветки с сильным приятным запахом, который может вызвать острую головную боль, тошноту, рвоту. (Цветет в апреле-мае). Плод — ярко-красная односемянная костянка. Растение известно также под названием волчеягодник. Волчье лыко предпочитает тенистые места и почвы, богатые питательными веществами. Растет по лесным опушкам, в пойменных лесах, по берегам ручьев и в живых изгородях, на вырубках. Волчье лыко очень ядовито. Его привлекательные на вид красные ягоды представляют главную опасность для детей в лесу: 10-15 ягод могут оказаться смертельной дозой. Все части растения вызывают сильное раздражение на коже, которое может привести даже к некрозу. Употребление ягод приводит к тяжелому раздражению желудка, кишечника и почек. Понос, рвота, жар при кожных высыпаниях являются первыми признаками отравления. Необходимо немедленно промыть желудок и обратиться в больницу. Хотя в старину волчье лыко использовали как слабительное, следует предостеречь от его употребления внутрь, поскольку растение содержит очень ядовитое раздражающее вещество. Небезопасно также и его привычное в народной медицине наружное применение в качестве средства против нарывов. Рекомендовать волчье лыко можно только в гомеопатических дозах и только под наблюдением врача.

вотных снизился в 1000 раз. Два месяца спустя после испытаний вирус едва обнаруживался в крови животных. «Серьезных побочных реакций мы не отметили. А главное – за все время терапии не появились новые вирусы. Вот это действительно сенсация», – говорит Хенрик Эрум.

Сейчас начались клинические испытания нового препарата на людях, страдающих гепатитом С в хронической форме.

ЛЕКАРСТВА МОГУТ БЫТЬ ОПАСНЫ

По оценкам ВОЗ, более половины всех лекарств назначается, отпускается или продается ненадлежащим образом, и каждый второй пациент принимает их неправильно. Наиболее часто встречаются ситуации, когда пациенты используют слишком большое количество лекарственных средств, бесконтрольно принимают антибиотики или занимаются самолечением.

Неправильное использование лекарственных средств имеет место во всех странах, приводя к вредным последствиям для людей и расточительному расходованию ресурсов.

В США такие нерациональные расходы исчисляются в 4-5 миллиардов долларов, а в Европе – около 9 миллиардов евро в год.

ЖЕНЩИНЫ РЕВНИВЕЕ МУЖЧИН

Британские социологи, изучавшие проблему ревности, выяснили, что пальму первенства безоговорочно удерживают дамы. В опросе принимали участие 2500 супружеских пар различного возраста – от 20 до 55 лет. Большинство женщин подозревали мужа в неверности и с азартом предавались поиску доказательств его вины.

18 процентов женщин регулярно тайком изучали мобильный телефон мужа, прочитывая все сообщения и отслеживая все звонки. 15 процентов проделывали то же самое с его электронной почтой. Однако ревность способна причинить не только душевные терзания: по мнению профессора психологии Дж. Токкена, отрицательные переживания, вызываемые муками ревности, у женщин становятся причиной серьез-

ных нервных заболеваний, стойкого повышения давления, проблем с детородной функцией.

ОПАСНАЯ БЕССОННИЦА

Недавно британские ученые из Института национального страхования выяснили, что у людей, которые мучаются из-за хронической бессонницы, в три раза возрастает риск летального исхода по сравнению с теми, кто спит спокойно.

К таким выводам специалисты пришли в ходе исследования при участии 2400 человек, страдающих бессонницей. Все участники проходили анкетирование. Они учитывали такие показатели, как возраст, пол, масса тела, а также наличие таких недугов, как депрессия, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, высокое давление и перенесенные ранее инсульты. Опрос проводился в 1989, 1995 и 2000 гг.

Как выяснилось, к 2010 году 128 участников исследования, которые имели проблемы со сном, умерли. Основываясь на этих данных, ученые пришли к выводу, что бессонница может стать причиной летального исхода

МАНДАРИНЫ ПРОТИВ ЛИШНЕГО ЖИРА

Ученые из Южной Кореи пришли к выводу, что мандарины снижают количество жировых отложений на талии, а также способствуют уменьшению ожирения печени.

Целебные свойства этого цитрусового фрукта подтвердили два исследования. В первом участвовали 30 школьников с избыточной массой тела. В течение двух месяцев участники эксперимента из одной группы пили мандариновый сок, а также занимались физическими упражнениями. Добровольцы из другой группы делали только зарядку. Как оказалось, участники из первой группы потеряли за это время дополнительно около 1,5 кг лишнего веса.

Во втором эксперименте опыты проводили на крысах, которым в течение двух месяцев делали инъекции мандаринового концентрата. Оказалось, что животные за это время потеряли больше половины брюшных жировых накоплений.

Кроме того, были обнаружены значительные улучшения состояния печени грызунов. Основываясь на данных исследований, ученые решили на основе мандарина создать лечебный напиток, который помогал бы бороться с ожирением.

ТОМАТНЫЙ КЕТЧУП – ВРАГ «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА

По данным специалистов из университета Оулу (Финляндия), томатный кетчуп разрушает опасную для сердечно-сосудистой системы разновидность холестерина и тем самым поддерживает нормальную работу сердца. В ходе проведенных испытаний у людей с повышенным содержанием холестерина за три недели регулярного употребления соуса общий уровень холестерина снизился на 6 %, а «плохого» – на 13%. Каждый участник эксперимента употреблял по 30 г кетчупа в день.

Причина кроется в томатах, которые служат основой для приготовления соуса. Помидоры содержат элемент ликопен, а он является мощным антиоксидантом, предохраняющим клетки от разрушающего воздействия активных жиров.

МАРГАРИН УХУДШАЕТ ПАМЯТЬ

По результатам исследования ученых из Сиднейского университета (Австралия), дети, которые регулярно употребляют в пищу маргарин, имеют более низкий уровень интеллекта (IQ), чем их сверстники. В серии тестов на интеллект, проведенных учеными, выяснилось, что маленькие любители маргарина отстали от детей, которые не едят этот продукт, на целых три процента!

По версии специалистов, причина кроется в транс-жирах, которые используют в производстве маргарина – они ухудшают память и нарушают обмен веществ в организме.

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ ПРОПАГАНДИСТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В этом году исполнилось 275 лет со дня рождения Семена Герасимовича ЗЫБЕЛИНА – ученого-энциклопедиста, самобытного педагога, выдающегося медика XVIII века, врача-просветителя, которого по праву можно считать первым пропагандистом здорового образа жизни в России. В его трудах четко прослеживается мысль о том, что болезнь, как и здоровье, – явление не только биологическое, но и социально-экономическое. В этом сказывалось благотворное влияние идей великого Ломоносова, учеником которого являлся С.Г. Зыбелин.

Семен Герасимович Зыбелин родился, по одним источникам, 6 апреля (по старому стилю), по другим – 25 августа (по старому стилю) 1735 года. Его отец происходил из среды мелкого духовенства. Первоначально Зыбелин учился в Москве в Славяно-греко-латинской академии, где основное внимание уделялось изучению древних языков: латинского и греческого, а также славянского и богословия.

В 1755 г. был открыт Московский университет, и Зыбелин был зачислен в состав его студентов. По замыслу инициатора создания Московского университета М.В. Ломоносова первоначально все студенты без исключения должны были прослушать курс философского факультета. С особой любовью Зыбелин занимался словесностью. Интерес к литературе (особенно он любил поэзию и сам писал стихи) наложил определенный отпечаток на всю его последующую деятельность.

В 1758 году Зыбелин вместе с некоторыми другими студентами, окончившими Московский университет, был направлен в Петербург, где почти год занимался при Академии наук под непосредственным руководством М.В. Ломоносова. Бесспорно, тесный контакт с этим великим деятелем русской науки и культуры во многом определил направление дальнейшей деятельности Зыбелина.

В 1759 году Зыбелин был командирован за рубеж специально обучаться медицине. Первоначально он учился в Германии, а затем в Голландии. В 1764 году Зыбелин защитил диссертацию на степень доктора медицины, а в 1765 году вернулся на родину и вскоре стал первым русским профессором на медицинском факультете Московского университета.

Более 35 лет проработал Зыбелин в стенах МГУ. Он стал читать лекции на русском языке, а не на латинском, как это было до него. Многие медицинские термины, которые в настоящее время являются общепринятыми, впервые были введены в обиход Зыбелиным. Он же первым ввел и преподавание терапии у постели больного. Зыбелин был первым, в ком так ярко сочетались деятельность врача-клинициста и врача-гигиениста.

Большой популярностью пользовались его выступления по наиболее актуальным общим вопросам медицины, гигиены, здравоохранения: например, «Слово о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней», «Слово о действии воздуха в человеке...» и т.д. Всего до нас дошло семь «Слов», которые составляют основу научного наследия Зыбелина. Эти «Слова» могут служить хорошим подспорьем и в работе нынешних пропагандистов ЗОЖ.

Так, скажем, в «Слове о способе, как предупредить можно немаловажную между прочими медленного умножения народа причину...», задумываясь над причинами высокой смертности россиян, Зыбелин называет кроме медицинской безграмотности населения еще и неблагоприятные социально-экономические условия жизни людей. Ну чем не современная картина!

Из других причин, ведущих к высокой смертности, Семен Герасимович указывает на «чрезвычайные налоги и утеснения, кои заставляют больше воздыхать, нежели помышлять о браке», на «...тесноту городов, многолюдство жителей, улицы узкие, строения высокие, неимение внутри городов не только садов, но даже дворов». Читаешь эти строки — и не верится, что они были написаны в 1780 году, а не в наши дни.

Понимая, что здоровый быт — это залог здоровья и долголетия, Зыбелин пишет: «Я весьма много уверен в том, что для облегчения многоразлично немощьствующих и для сокращения неприятных лекарств, если бы возможно было сыскать врачество на праздность, на воздержание и на вредные страсти, то бы оное было вообще целительное всем и почти противу всех болезней человеческих. Тогда-то, конечно, ни в правилах диеты, ни во врачебной науке в свете никакой бы не было нужды». А говоря о необходимости пропаганды ЗОЖ, он утверждает: «...Примечания о природе вещей, хотя в первом виде и весьма простые кажутся, но, конечно, открыли бы человеку немаловажные средства и способы к сохранению своего здравия и жизни». Лучше, пожалуй, и не скажешь.

Зыбелин рассматривал организм человека и окружающую его среду в тесном единстве, заложив основы медицинской географии. Он пишет: «То место или целую страну должно почитать здоровою, в которой меньше и реже бывает повальных и других болезней, немного умирает младенцев, напротив того, довольное число находится престарелых, а противное сему усмотрев, можно отвратить сие переселением на другое место, или строжайшим наблюдением чистоты, или сообщением чистейшего воздуха, осушая места, или иногда оные и наводняя, ежели причиною недостаток вод, особливо здоровых, усматривается». Для многих тогда эта смелая идея казалась неосуществимой. И действительно, потребовалось более полутора веков, прежде чем в нашей стране смогли приступить к плановому сооружению каналов и оросительных систем, осушению болот, оздоровлению местности в самом широком смысле этого слова. Тем большую дань уважения мы отдаем смелости идей русского ученого.

Понимая огромное значение чистого воздуха для поддержания здоровья, Зыбелин советует чаще проветривать жилые и рабочие помещения, поддерживать в них оптимальную температуру (18-20°С).

При этом ученым не упускается из виду даже такая, казалось бы, «мелочь», как умывание: «Не меньше вредит и то, что многие умывают лицо свое теплой водой, отчего таковые в зимнее время награждаются чаще других насморками и головной болью» и что при умывании холодной водой «чистота с белизною не только безвредны бы остались, но еще бы и приусугубились». Разбирая вопрос о том, почему горожане больше подвержены простудным заболеваниям, чем жители деревни, Зыбелин правильно замечает, что в деревне процесс закаливания начинается с младенческих лет (чаще всего вынужденного), «тепличные» же условия города мешают этому.

Подчеркивая роль рационального питания в сохранении и укреплении здоровья, ученый призывает к умеренности в питании, ибо переедание – частая причина многих тяжелых заболеваний человека, подчеркивает незаменимость материнского молока в первые месяцы жизни ребенка, но в то же время «...несправедливого мнения держаться не должно, что всякий дитятин плач значит требование его пищи». Попутно заметим, что Зыбелин выступал и против тугого пеленания, высказывался за свободу движений ребенка, призывая взрослых способствовать этим движениям, а не стеснять их, что советуют и современные педиатры.

Во многих «Словах» Зыбелина даются советы по закаливанию организма, начиная с раннего возраста. Он рекомендует как можно больше находиться с ребенком на открытом воздухе, не кутать его в теплые одежды, почаще проветривать помещение, где находится ребенок. Крепкое здоровье северян и сибиряков он объясняет тем, что они много времени проводят на морозном воздухе, в котором почти нет микробов.

Семен Герасимович советует излишне не утепляться, а, наоборот, приучать себя к холоду, пользуясь воздушными и

водными процедурами, больше двигаться. И тогда «от такого единого себя содержания, особливо с младенчества, многие болезни, кои предкам нашим мало были известны, ныне же едва не везде с излишеством находятся, совсем исчезнут, и наступят на их место природные россиянам свойства: крепость, сила, храбрость и мужество, чего всем любезным моим согражданам сердечно желаю».

Согласитесь, такие слова могли прозвучать из уст только человека, горячо любящего свой народ, истинного патриота, достойного сына России.

Действительный член Российской академии, первый русский профессор-медик Московского университета Семен Герасимович Зыбелин незадолго до своей кончины в письме к князю А.М. Голицыну написал: «Всю жизнь мою, труд мой, знания я отдал на пользу человеку, признание его да будет мне наградой».

К сожалению, до сих пор не обнаружен живописный портрет Зыбелина, поэтому судить об облике ученого сегодня мы можем лишь по скупым строкам одного из его студентов, который так обрисовал наружность Семена Герасимовича: «Роста ближе к среднему, широкоплеч и сух, лица большого, длинного, белокур».

Скончался Зыбелин 26 апреля (по старому стилю) 1802 года и был погребен на Лазаревском кладбище (Марьина Роща). На гранитной плите выбиты такие слова:

По сердцу и уму се — истинный мудрец,
Он славы не искал, но был наук красою,
Любовь ко ближнему была его душою;
Из тихих дней его она сплела венец
Для Муз Отечества, который не увянет.
Зыбелин вечно жить своею пользой станет.

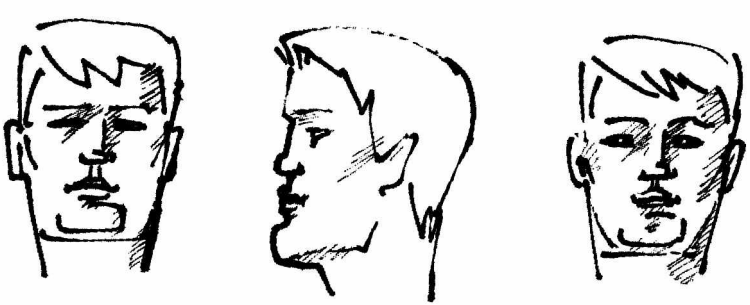
Вот как высоко была оценена благородная деятельность выдающегося русского ученого-медика, который одновременно являлся и страстным пропагандистом здорового образа жизни!

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

ЯМОЧКА НА ПОДБОРОДКЕ

Древние мудрецы называли лицо человека «самой занимательной поверхностью на Земле». Одна из первых физиогномических систем появилась в Древнем Китае еще до нашей эры. Китайские физиогномисты делили лицо человека на три зоны. Первая зона – от волос до бровей – отражает интеллектуальные способности, вторая – от бровей до кончика носа – связана с силой личности. Нижняя часть лица (подбородок) показывает вероятность успеха в жизни. В предсказаниях физиогномисты отводили большую роль именно подбородку как показателю качеств, определяющих судьбу человека. Считалось, что счастливой будет женщина, имеющая подбородок круглый, полный, разделенный ямочкой и слегка выступающий вперед, а мужчину с квадратным подбородком ожидает яркая, успешная жизнь. Китайские физиогномисты насчитывали несколько типов подбородков.

КВАДРАТНЫЙ ПОДБОРОДОК



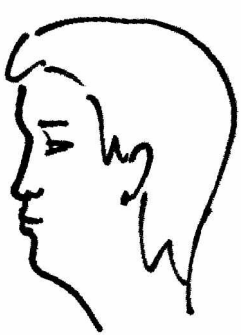
Его обладатель наделен силой воли, целеустремлен. Человек, у которого квадратный подбородок выдается вперед, ос-

троумен, находчив, оптимистично смотрит на жизнь, любит компании, на него можно положиться как на защитника. Кроме того, люди с таким подбородком довольно сексуальны. Признак более ярко выраженной сексуальности – ямочка на подбородке.

ВЫДАЮЩИЙСЯ ВПЕРЕД ПОДБОРОДОК

Он свидетельствует об энергии, смелости, силе воли, настойчивости, решительности. Такие подбородки нередко бывают у лидеров. Еще с античных времен полагали, что сильно выдающийся вперед подбородок угловатых очертаний является признаком мужественности. Если выдающийся вперед подбородок массивен, то это указывает на ревнивую натуру, а также склонность к насилию.

СКОШЕННЫЙ ПОДБОРОДОК



Физиогномика трактует его как знак ленивого, не приспособленного к жизни человека. Его обладатели, как правило, имеют слабое здоровье, они мягкотелы, мнительны, нередко трусливы.

ДЛИННЫЙ ПОДБОРОДОК

Такой подбородок – показатель практичности, деловой хватки. Человек, имеющий длинный острый подбородок, наделен проницательным умом, остроумен, находчив. Обычно люди с длинным острым подбородком любят высмеивать, критиковать окружающих, склонны к ехидству. Утолщенно-удлиненные подбородки характерны для своевольных, строптивых и упрямых людей.

КРУГЛЫЙ ПОДБОРОДОК

Он указывает на жизнелюбие. Круглый, выдающийся вперед подбородок свидетельствует о хороших деловых качествах его обладателя – он осторожен, осмотрителен и в то же время способен принимать верные решения. Округлый большой подбородок выдает крайнюю чувствительность человека ко всему, что касается материального бытия. Инстинкты такого человека заметно доминируют над его разумом. Круглый маленький подбородок, почти не выдающийся вперед, принадлежит робким, неуверенным в себе людям. Круглый маленький мясистый подбородок с ямочкой – признак хвастливого и тщеславного человека.

ДВОЙНОЙ ПОДБОРОДОК

Распространено заблуждение, что двойные подбородки имеют только тучные люди. Но такие подбородки можно увидеть и у худых людей. Обладатели двойного подбородка счастливее остальных тем, что они точно знают, чего хотят. А еще они знают свой «потолок», не требуют от жизни большего. И поэтому, как правило, достигают своих целей. Их желания совпадают с их возможностями.

СЛАБО ОЧЕРЧЕННЫЙ ПОДБОРОДОК

Указывает на мягкосердечие человека, его незлобивость, чувствительность, восприимчивость к чужим бедам.

ЛЕГКОЕ РАЗДВОЕНИЕ НА ПОДБОРОДКЕ

Свидетельствует о страстности натуры. Его обладатели влюбчивы, импульсивны, сексуальны.

ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ РАЗДВОЕНИЕ НА ПОДБОРОДКЕ

Характеризует человека замкнутого, любящего размышлять и стремящегося к уединению.

Елена ДЕМЕНТЬЕВА.
Рисунки Галины АЛЕКСАНДРОВОЙ.

О ПОЛЬЗЕ ВЕЖЛИВОСТИ

Инеса Александровна КОПЫШЕВА прислала в редакцию свою книгу, изданную в Сыктывкаре тысячным тиражом. Книга состоит из семи рассказов. Как полагает автор, «чтение их может стать не только развлечением, но в какой-то мере и лечением». Хотелось бы с автором согласиться, а потому одну из семи историй предлагаем вниманию читателей.

Удивительный случай произошел со мной этой осенью. Настолько удивительный, что я иногда жалею, что рядом не оказалось никого из знакомых, кто мог бы впоследствии подтвердить, что все это было на самом деле, а не пригрезилось мне в том состоянии полудремы, которое частенько охватывает людей в долгих поездках. Хотя сама я твердо знаю, что это никакие не грезы, не вымысел мой, а чистой воды реальность.

Дело было так. Ранним утром я ехала в автобусе по Подмосковью. Народу, как всегда в дачный сезон, было много, но мне посчастливилось занять место вблизи входной двери. Прислонившись головой к стеклу, я закрыла глаза, не для того, чтобы подремать, а чтобы отсечь у стоящих пассажиров всякую надежду поднять меня с места. Да и почему бы мне не посидеть в автобусном кресле? Я далеко не девочка, и удача такая выпадает не часто.

Когда же я убедилась, что претендентов на место поблизости нет, я осмелела и начала по укоренившейся своей привычке театрального костюмера и гримера изучать окружающих на предмет оригинального грима или же интересного фасона одежды.

Сначала я обратила внимание на костюмную ткань у женщины, стоявшей через два-три человека от автобусной стой-

ки. Видно было, что ткань не современного производства, а что-то в том роде, что во времена моей юности называлось льном с лавсаном. Ткань выглядела на удивление свежей, скорее всего, она несколько десятилетий хранилась в сундуке, причем, надо прямо сказать, хранилась правильно.

На остановке народ немного сдвинулся, и я смогла полюбоваться, правда, только со спины, костюмчиком из этой ткани. Костюм сидел как влитой, демонстрируя не только отличный пошив, но и неплохую фигуру хозяйки. Только вот шею ей лучше было бы чем-нибудь прикрыть, шея смотрелась лет на 60. Потом в поле моего зрения попала рука женщины, и созерцание ее добавило к возрасту дамы еще лет десять. Но в том, что это была истинная дама, сомнений не было: и осанка, и постановка головы были, как у балерин старой школы.

Когда же при очередном перемещении толпы я увидела наконец лицо этой дамы, то изумлению моему не было предела, я невольно начала протирать глаза, а потом даже нацепила очки, которыми пользуюсь крайне редко, разве что на премьерах иностранных знаменитостей, поскольку отечественные звезды в плане грима мне знакомы до мелочей. Конечно, сейчас, при современных чудесах косметологии, не редкость увидеть и глубокую старушку, загримированную под школьницу, но лицо этой женщины не являло никаких следов косметики, а тем более – хирургического омоложения. Уж в чем в чем, а в этом-то я очень хорошо разбираюсь. Я увидела лицо здоровой, скорее деревенской, чем городской, женщины от силы лет сорока. В душном утреннем сумраке автобуса оно как бы светилось изнутри. Белая матовая кожа, ни единой морщинки – ни на высоком лбу, ни около губ, ни возле глаз. Даже волосы удивляли своей молодостью. Они хоть и были с проседью, но так упруго лежали в короткой непритязательной стрижке, что им позавидовали бы многие мои 30-летние приятельницы. «Что за чудо?»– недоумевала я. Полярность состояния рук и лица не поддавалась никакому разумному объяснению.

На остановке место рядом со мной освободилось, и дама оказалась рядом. Я просто пожирала ее глазами в надежде

разглядеть хоть какие-то приметы возраста, а про себя твердо решила не отставать от нее, пока не получу хоть какое-то приемлемое объяснение по поводу ее внешности. А пока я лихорадочно обдумывала, с чего бы начать разговор. Не спросишь же ни с того ни с сего: «Отчего это вы так отлично сохранились?» или «Сколько же вам лет на самом деле?». Наконец, я обратила внимание на большую соломенную сумку с яблоками у нее на коленях и посочувствовала тому, что ей пришлось так долго держать ее в руках. Дама согласилась, что сумка тяжеловата, и призналась, что близкие отговаривали ее от такой тяжелой ноши, но она едет в подмосковный дом престарелых навестить подругу юности и яблок она взяла с расчетом на то, чтобы хватило и на соседок подруги, и на обслуживающий персонал. Кстати, и меня она угостила яблоком, на удивление вкусным и душистым.

Тут уж сам Бог велел мне увязать дальнейшую нашу беседу с предметом моего интереса. Довольно неуклюже я пошутила, что не молодильные ли это яблоки и не они ли причина столь юного вида ее лица? Похоже, подобные вопросы были ей не в новинку, возможно, она и сама задумывалась над этим, потому что ответ был доброжелательным и совершенно серьезным, без той шутливой интонации, с которой я начала разговор.

Оказывается, она воспитывалась в католическом монастыре на юге Франции, и именно там она на всю жизнь получила прививку всепоглощающей и всепобеждающей доброты. Доброты как основы существования. Это очень помогло ей привыкнуть к нашей действительности, к нашей всеобщей агрессивности, увы, тоже как основе существования, когда после войны она оказалась в России, выйдя замуж за русского студента Академии художеств.

Я честно призналась ей, что мое воспитание затрудняет понимание именно такой ежеминутной доброты, и попросила привести пример подобной доброты хотя бы на материале нашей совместной поездки в автобусе, когда сама ситуация ставит нас в позицию скорее враждебности, чем доброты. Честно говоря, ее ответ поразил меня не меньше,

чем ее лицо. Она считает, что по жизни нас ведет не столько разум, сколько нечто более древнее и глубокое, а именно подсознание, оно-то и определяет наш иммунитет. Ведь отмечено же во многих средневековых хрониках, что при самых страшных эпидемиях болезнь обходила стороной именно тех людей, которые, не думая об опасности, самоотверженно ухаживали за больными. А в транспорте, охраняя себя от давки, тесноты и возможных травм, мы, не поднимаясь с занятых мест перед стоящими рядом более старшими по возрасту или ущербными людьми, мысленно, конечно, стараемся оправдать себя. Старик, мол, еще всех нас переживет. Больной? Ну а ты сам-то полностью здоров ли? И наше подсознание в ответ на эти убаюкивающие совесть резоны направляет в наш мозг вполне реальные сигналы о процессе старения или о начавшемся болезненном состоянии нашего организма. Мозг, в свою очередь, добросовестно начинает искать орган, наиболее подходящий для исполнения полученного сигнала. Вот так и получается, что мы сами себя старим или толкаем в болезнь. Причем особенно легко откликаются на эту ложную тревогу и начинают отмирать органы размножения. Так что призыв многих культур демонстрировать перед женщинами свою мужественность и поддержку – это отзвук того далекого кодекса поведения, который мы можем наблюдать разве что при встрече самца любого млекопитающего с самками.

Тут возраст не помеха для обходительного подхода и предложения страсти. А вот современные мужчины, презревшие «устарелые» нормы поведения и спокойно сидящие перед дамами, которые рядом стоят, рискуют потерей своей мужественности, причем независимо от возраста дамы. Человек же добрый, а правильнее даже сказать, хорошо воспитанный, уступает место чисто автоматически, и при этом его подсознание молчит, не давая поводов мозгу для поисков слабого места и сталкивания организма в процесс старения. Вот в чем плюсы хорошего воспитания и развитого добронравия – оно оберегает всех нас от провокационных действий нашего подсознания.

Спутница вышла из автобуса через пару остановок, а я всю дальнейшую дорогу обдумывала услышанное. Первой реакцией было недоверие. Потом воспоминание подкинуло примеры из деревенского детства, когда сгорбленные старики со слезящимися тусклыми глазами и морщинами, как будто вырубленными топором, считались у нас, детей, колдунами, и взрослые советовали нам обходить их стороной, а веселые, ласковые румяные бабушки с морщинками-лучиками вокруг ясных глаз олицетворяли саму доброту. Наконец, я вспомнила и недавнее прошлое, когда у двух моих хороших знакомых среди полного благополучия дети заболели у одной астмой, а у другой диабетом. Врачи бьются над выяснением причин случившегося, а я вспомнила, как мне всегда было неприятно встречаться с ними в общественном транспорте и именно из-за тех скандалов, которые обе эти любящие мамаши устраивали по поводу проезда своих довольно рослых мальчиков обязательно на сидячих детских местах. Неужели мамы неосознанно вредили своим детям? Как бы то ни было, а я после всего услышанного уже никогда больше не смогу делать вид, что дремлю в переполненном транспорте. Воспоминание о красоте и моложавости моей случайной попутчицы поднимет меня с места.

Адрес: 167023 г. Сыктывкар, ул. Димитрова, д. 42, кв. 86.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Женщина – врачу:

– Прошу вас ничего от меня не скрывать, доктор. Сможет ли мой муж после этого ужасного перелома руки еще когда-нибудь мыть посуду?

***

Прием у врача. С треском открывается дверь, влетает пациент:

– А-а-а-а! Доктор, что это у меня?

– Спокойно, больной, покажите... А-а-а-а! Что это у вас?!

Автор фото Заноза-Ру/ЛОРИ

Вороний глаз четырехлистный (Paris quadrifola L.) – растение высотой 30-60 см без прикорневых листьев. На тонком прямостоячем стебле расположена мутовка из четырех крестообразно расположенных листьев. Они распространяют резкий неприятный запах, особенно если потереть их между пальцами. Зеленый цветок состоит из 4 чашелистиков, 4 лепестков (иногда тех и других вместе бывает 4-6). Цветет в июне-июле. Плод – ягода в центре листового «креста», сначала зеленая, а затем блестящая черная, отливающая синевой, словно глаз птицы. В лечебных целях применяют траву растения, собирают ее во время цветения, быстро сушат при невысокой температуре и хорошем проветривании. Вороний глаз четырехлистный растет на влажной почве в оврагах, в тенистых лесах в европейской части России (за исключением юго-востока), на Кавказе и в Сибири. Содержит ядовитый сапонин парастифин, кислоты (лимонную и яблочную), пектины, гликозид паридин, сапонины стероидного строения, алкалоиды аспарагин, экдистерон, полиподин.

Рецепты народной медицины с использованием вороньего глаза четырехлистного для лечения различных заболеваний

Туберкулез, тахикардия, нервные заболевания, глазные болезни

50 г свежей травы вороньего глаза залить 0,5 л 96%-ного спирта, настаивать 20 суток, процедить. Применять настойку очень осторожно, разбавляя водой (2 ч. ложки настойки на стакан воды). Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 часа, не более 1 стакана в день. Или по 2-5 капель 2 раза в день.

Нарушение обмена веществ, невралгия, головная боль, повышенная потливость

1 ст. ложку сухой травы вороньего глаза залить 300 мл воды, кипятить 5 минут, настаивать 20 минут, процедить. Принимать отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Долго не заживающие раны, чирьи

Приготовить сок из плодов вороньего глаза. Применять наружно.

Растение ядовито – следует соблюдать осторожность!

МЫ ТАК ЮНЫ! НЕТ И СТА...

Это не первый случай, когда на наших клубных посиделках звучит сольное выступление. Полгода назад такая честь была оказана участнице ВОВ харьковчанке Людмиле Михайловне Осановой (см. «Предупреждение» № 3 за 2010 г.), приславшей в редакцию цикл симпатичных стихотворений о лекарственных растениях. На сей раз такую же возможность Администрация клуба решила предоставить давнему автору и другу журнала (не из дружеских чувств – стихи того стоят) – подмосковному жителю Никите Васильевичу ВАЙНОНЕНУ. Читателю наверняка запомнились его поэтические воспоминания о военном детстве (см. «Предупреждение» № 5 за 2010 г.). На сей раз стихи автора... Угадали – о любви.

НАЙДИ СЕБЯ, НАЙДИ СВОИХ, НАЙДИ ЕЕ!

«Как любовь ни поганят – цинизмом, матерщиной, порнухой, отрицанием самого ее существования, – она, как и поэзия, по словам Маяковского, существует, и ни в зуб ногой. Я, как и всякий, кто болен склонностью к сочинительству, о любви писал всю жизнь. И до сих пор пишу. Хотя мне уже под 80. Не верите? Вот совсем недавно у меня написалось:

Люблю! И снова никуда не деться
От рук и глаз, безумной нежностью дыша.
Как будто нет ни старости, ни детства,
А только босоногая душа.

А буквально на днях мой старинный друг потерял жену, с которой прожил душа в душу почти 60 лет. Мы познакомились еще в 50-е годы на Сахалине. У меня тогда был тяжелый период, и они оба меня своей дружбой, своим примером нелегкого счастья, можно сказать, духовно спасли. В последние годы она долго болела, и он за ней ухаживал, как за малым ребенком. Вы скажете, что не завидуете ему? Напрасно! Он до последнего дня был влюблен, как юноша, только чувство это, я знаю, было много шире и богаче, полно светлых воспоминаний и бережной нежности, сродни той, какую отец испытывает к первенцу, особенно если родилась девочка, хотя он и врет, что ждал пацана... Ее звали Инна. Иночка, Инусь...

...Мы все придем, и я к тебе нагнусь
В поклоне братском, как в прощальном поцелуе.
Не баловала жизнь и не балует.
Но – выстоим! Клянусь тебе, клянусь!

У нас с женой стаж поменьше. Золотую свадьбу отпраздновали в мае 2009 года. Я в тот день напомнил гостям про одного очень молодого и очень прогрессивного литератора, который в позапрошлом веке писал в стиле времени, кажется, в статье «Русский человек на рандеву» (то есть на свидании), что, мол, всякому влюбленному придется любить жену и тогда, «когда она станет старушкою». «Придется»... Вот дурачок! Только тогда по-настоящему и полюбишь! Если, конечно, раньше главное в жизни не продешевил, не разменял на мелочи. Молодежь за столом задумалась...»

Адрес: 141300 Московская обл., г. Сергиев Посад, ул. Маяковского, д. 12/22, кв. 12.

ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

...Только взглядом, не глаголом...
...Что-то мямлил...
...Ты ждала...
...Взял под ручку...
Локтем голым
Ты рубашку мне прожгла.

Я был честен до удушья
И в троллейбус подсадил.
Нет, не тел – союз двух душ я
Ненароком учредил.

ГОРСТЬ ЗЕМЛЯНИКИ

Сад – тренажер нагибанья спины:
Море косьбы и прополки с весны!
Лето. От всяческой хвори и твари
Лист земляничный покрепче заварим!
Клипером чайным иду я ко дну:
В нежности тайной губами тону –
Дома родней и колодца бездонней
Горсть земляники в теплой ладони.

У КОСТРА

Бурый чай из ведра пахнет дымом и смолкой,
Ароматен и сладок, как сотовый мед.
Под шуршанье дождя соловьи не умолкли,
И на пристани где-то гудит пароход.

Как тогда... Ты ведь помнишь? Ты помнишь начало?
Это было давно. Или только вчера.
Нас такая же ночь у костра обвенчала,
Моховая, брусничная ночь у костра.

Дождик шлепал по лужам, босоногий мальчишка,
Дождик ластился к листьям и на нас не смотрел.
Были руки горячими, как нагретые днища
Перевернутых лодок на остывшей заре.

УТРО НА ДАЧЕ

Рань разливается клюквенным морсом.
Ни сахаринки, аж кисло во рту.
Но, если даже оскоминой сморщен,
Бабочку-рифму лови на лету!
Спит моя женушка чутко, как листик:
Чуточку дунет – и затрепетал,
Будто губами сиреневой кисти
Доброе что-то ей Бог прошептал.

БАБЬЕ ЛЕТО

Тонкой нитью легла паутинка лесная
На усталые руки зари-тонкопряхи.
Отдохни, остуди свои плечи, родная!
Расколдуй под корнями веселые страхи!

Да не прячься, почувствуй, как пряжа прохладна.
А прильнет – и просвечена вся, и согрета...
Не грусти, моя зорька! Родная, не надо!
Это время – твое.
Бабье лето.

СЕДЕЮ

Как бабочка, подснежник в полусне
Так ненадежно трепетен и женствен.
А этот не изменит – первый снег,
И не отпустит пытка совершенством.

Пронзят иголки льда на бочагах,
Запутаюсь в седеющей осоке,
И, как весной, во мне забродят соки –
Знакомый, радостно знобящий страх.

Звезда едва прорезалась одна.
Спрошу ее, чего мы в жизни стоим,
Когда вода, прозрачная до дна,
Уже горчит осиновым настоем.

Когда осенний ясень восковой
Исходит лунным, небывалым светом,
И линия ствола, полоски веток
Глубокой чернью врезаны в него.
И, выйдя в желтом из лесу, одна,
Моя береза издали видна.

ОБИДА

Когда заноет старый шрам
И шепот незаживших ран

Взорвется криком боли,
Его спокойно подави
Глубоким голосом любви –
Любовью! И не боле.

Нам шепчет мыслей суета,
Что есть и в злобе правота,
В обиде – свой резон.
Не верь! Подумай – кто, когда
От боли, горя и стыда
Обидой был спасен?

ОТКУДА БЕРУТСЯ СТИХИ

Подкрадется тих, неслышен,
Фыркнет ветер, старый лось,
Вспенит кудри юных вишен,
Вскинет косы у берез.

Туча вылезет лопатой,
Дождь прошлепает пешком
И причешет сад лохматый
Мокрым частым гребешком.

Гладким краскам недоступны
(Хоть ты мастер краски класть)
Этих красных, этих крупных,
Этих вишен сок и сласть.

А поэта заморочки
Дарят ягоду такой,
Что ее сорвешь со строчки
И раздавишь за щекой!

Мы под вишенную спелость
Будем песни сочинять,
Чтоб любилось, чтобы пелось,
Чтобы нежность не унять!

От любви не смажешь пяток.
Мы так юны! Нет и ста.
Вон, смотри: как пень в опятах,
Вышел стих из-за куста.

ССОРА

Наворчит, накричит, заплачет...
Да и ты хорош! Срамота!
Нежных слов драгоценный ларчик
Замыкает на ключ немота.

Отомкни, одолей обиду!
А ее не кори, не рань.
Это ж просто щитом фитонцидов
Оборону держит герань.

Листья в жилках просвечены солнцем,
Темно-розовые цветы...
Был и я до сих пор оборонцем –
Пораженцем сделала ты.

***

Белым золотом на солнце
Одуванчик седины.
Это в утреннем оконце
Голова моей жены.
Дом всегда держала строго,
Не курила, не пила.
Но... ворчунья, недотрога,
И зануда, и пила.
От моей любимой Мули
Иногда хоть плачь, хоть вой.
Но, дружок, не потому ли
Ты пока еще живой?

ТРИ ЖАЖДЫ

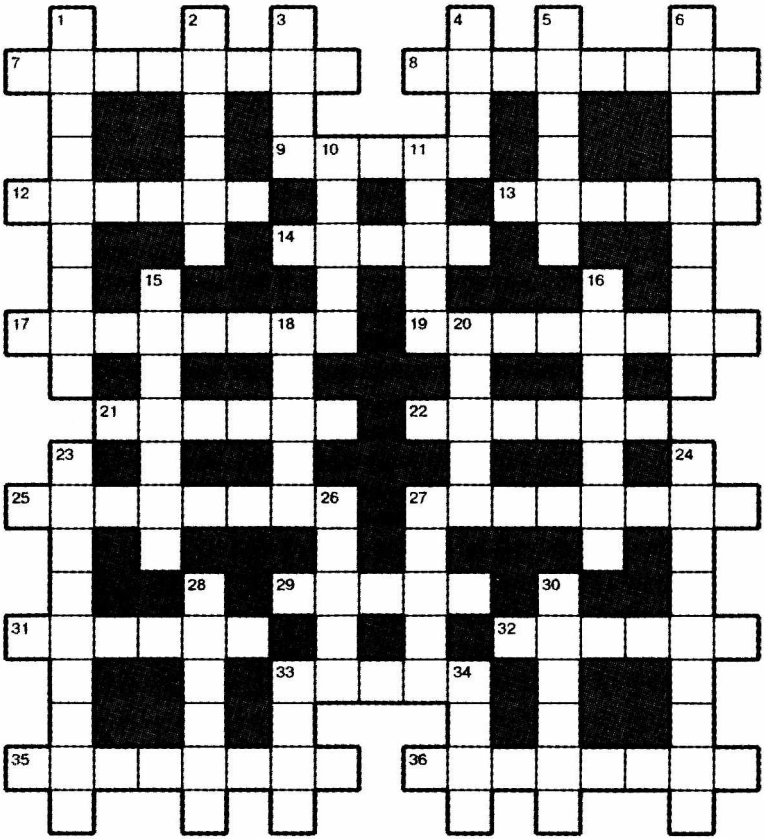
Три жажды в жизни есть, а прочее вранье:
Найти себя, найти своих, найти ее.

Их утолят Никитские ворота.
Здесь перекресток мой. И женщина одна.
Друзей и классиков нечастая суббота
Ее гостеприимству отдана.
Она садится в утренний троллейбус,
А дома стирка и мытье полов.
И грузный ТАСС загадывает ребус
О квадратуре окон без углов.
Ей МХАТ мудрит коричнево и строго,
А в церкви под боком – венец и прах.
Прям Тимирязев, сгорблен Гоголь,
Чайковский чист. Ей к Пушкину пора!
Вот так мы устаем КАЗАТЬСЯ
И божий дар с яичницей мешать.
Мы старой дружбой жаждем опьяняться,
Мы БЫТЬ хотим, как воздухом дышать!
Три жажды в жизни есть, а прочее – вранье!
Найди себя,
Найди своих,
Найди ее!

Автор фото Елена Солодовникова/ЛОРИ

Осенняя Москва

КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru
Разгадывай наши сканворды на своем компьютере
КРОТ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Кусок плотного материала с нанесенным на него клейким лекарственным составом. **8.** Аппарат для измерения кровяного давления. **9.** Рот зверя, рыбы. **12.** Внутренняя, находящаяся в теле часть волоса, зуба, ногтя. **13.** Половое влечение в физиологии. **14.** Помрачение сознания при гипнозе, экстазе. **17.** Болезнь, вызванная охлаждением организма. **19.** Ушиб или травма организма без повреждения наружных покровов тела. **21.** Потеря окраски волос при старении организма. **22.** Тяжелое телесное повреждение. **25.** Околосердечная сумка. **27.** Цилиндрический сосуд для отбора проб химических веществ. **29.** Брюшной ... - группа мышц живота и диафрагмы. **31.** Мрачное, тоскливое настроение, томительная скука. **32.** Полый орган, содержащий или накапливающий жидкость. **33.** Воспаление слизистой оболочки органа. **35.** Инфекционное заболевание детей с поражением зева, общей интоксикацией. **36.** Избыточные отложения в подкожной клетчатке, сальнике и других тканях при переедании.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Бесцветная жидкость с сильным наркотическим и анестезирующим действием. **2.** Нижняя часть стопы, подошва. **3.** Острое, с отеком, поражение гортани. **4.** Вирусная, преимущественно детская болезнь, бьющая по дыхательным путям. **5.** Возбуждающее средство, получаемое из кофейных зерен, чайных листьев. **6.** Физическая или нравственная боль, мучение. **10.** Самая крупная артерия. **11.** Косметическое средство, ухаживающее за кожей лица. **15.** Вид невроза, проявляющийся расстройствами психики, чувствительности. **16.** Воспаление ткани, заполняющей полость зуба. **18.** Добрый человек, вносящий свою лепту в банк крови. **20.** Декокт из лекарственных растений по сути. **23.** Межреберные приступы острых местных болей. **24.** Пациент, страдающий уплотнением органов вследствие перерождения их ткани в плотную массу. **26.** Соединительнотканная часть кожи под эпидермисом. **27.** Средство для ухаживания за зубами и их чистки. **28.** Хрящевая трубка между гортанью и бронхами. **30.** Местность с природными лечебными средствами и учреждениями для лечения, отдыха. **33.** Внезапный острый приступ болезни. **34.** Инфекционная болезнь с воспалением кожи, чаще на лице, голове или конечностях.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 9 (87)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Целитель. 8. Компресс. 9. Хворь. 12. Прокол. 13. Допуск. 14. Особь. 17. Рассудок. 19. Оскомина. 21. Бельмо. 22. Имбирь. 25. Рудимент. 27. Карточка. 29. Ткань. 31. Интерн. 32. Кашель. 33. Масло. 35. Ботулизм. 36. Гомеопат.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ветеринар. 2. Стеноз. 3. Слух. 4. Соль. 5. Упадок. 6. Ассистент. 10. Висок. 11. Ребро. 15. Астения. 16. Эмбрион. 18. Обман. 20. Сумка. 23. Супинатор. 24. Акселерат. 26. Тыква. 27. Канал. 28. Кресло. 30. Шалфей. 33. Мазь. 34. Ожог.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях России идет подписка на первое полугодие 2011 года. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают постоянным подписчикам «Предупреждения» продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим вас не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в ноябре 2010 года)

Параметры долголетия

Знаки судьбы

Анатомия болезни: стенокардия

4 607161 020029 10010